№11 (461) май–июнь 2014

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Рис, как губка, впитывает токсины и очищает сосуды

Имплантаты лучше зубных протезов?

Звон в ушах потому, что нервишки шалят

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ДЛЯ РЕБЁНКА – ПОЦЕЛУЙ МАМЫ

Сенсация!

Новорождённую спасла «Виагра»

В ИЗРАИЛЕ НАШЛИ НОВОЕ ПРИМЕНЕНИЕ «ВИАГРЕ».

Роженица Анна едва успела доехать до больницы. Роды шли стремительно, а в таком случае у младенца не успевают полностью расправиться легкие, и ребенку грозит удушье. Девочка задыхалась, и ее пришлось подключить к аппарату искусственной вентиляции легких. Обследование показало редкое заболевание — повышенное легочное давление. Обычно это бывает при обвитии плода пуповиной. Треть детей с таким пороком погибает, остальным предстоит длительное лечение, не всегда успешное.

Шесть дней маленькая Руфь получала обычный курс лечения, но малышка по-прежнему не могла дышать без аппарата. Врачи поняли: они бессильны. И тогда заведующий отделением Марк Натансон вспомнил о «Виагре»! Этой зимой он побывал на научной конференции, которую проводил иерусалимский медицинский центр «Хадасса». Там уже год проводят опыты на мышах по изучению влияния на легкие цитрата силденафила — действующего вещества «Виагры». Известно, что она расширяет кровеносные сосуды полового члена, способствуя повышению потенции. Но рецепторы, чувствительные к воздействию сосудорасширяющих средств, есть и в легочной ткани. «Виагру» давали мышам с заболеваниями легких, и у грызунов восстановилось дыхание.

Но дать «Виагру» новорожденному?! После консилиума медиков было принято положительное решение. Уже через 54 минуты после первого приема «Виагры» маленькая Руфь дышала самостоятельно! Врачи расширили кровеносные сосуды в легких, чтобы бронхам дать возможность расправиться.

КАК БЫСТРО МЕНЯЕТСЯ ПОГОДА! НЕ УСПЕЕШЬ ЗАХОТЕТЬ ОДНУ ОДЕЖДУ, КАК УЖЕ НАДО ХОТЕТЬ ДРУГУЮ.

Не верь рекламе!

● Надпись «Без ГМО» не должна вас заставить купить товар, на упаковке которого стоят эти заветные буквы. Почему? Во-первых, где вы видели, чтобы на продуктах питания писали «Сделано с ГМО»?

● Диагноз дисбактериоз — рекламная выдумка. Ни в Европе, ни в США медики о существовании такой болезни не знают. Так что не верьте в лечебные свойства кисломолочных продуктов и таблеток, которые разработаны исключительно для восстановления и уничтожения патогенных бактерий.

● Растительное масло без холестерина! Те, кто в это верит, тут же сгребают с полки заветную бутылочку с золотистой жидкостью. Хотя стоит задуматься: холестерин есть только в животных жирах, откуда ему взяться в масле, которое изготавливают из семян растений?

Новости

ВАКЦИНА от атеросклероза может поступить в распоряжение врачей уже через 2 года. Сейчас ученые из США совместно со шведскими медиками опробовали разработку на мышах. Испытания на людях начнутся этим летом.

В США в продажу поступил обруч, который не дает развиться приступам мигрени. Тонкий ободок достаточно поносить на голове всего полчаса, чтобы снизить количество приступов.

МИКРОБИОЛОГИ доказали: еда, даже липкая, пролежавшая на полу меньше 5 секунд, пригодна к употреблению, и ее можно поднять и съесть.

БРИТАНСКИЕ ученые выяснили, что лучшее место в офисе — у окна. Солнечный свет стимулирует работу мозга и выработку гормонов счастья. Худшее место, по мнению ученых, находится в середине офиса. К тому же за спиной и вокруг постоянно ходят люди. Это вызывает чувство тревоги.

НАЗВАНА новая причина облысения мужчин — это курение. Однако, если лысый мужчина бросит курить, шевелюра все равно у него не вырастет. Даже азиаты, выкуривающие по 20 сигарет в день, имеют залысину или редкие волосы на голове.

ОКРАШИВАНИЕ волос чаще, чем один раз в месяц, может нанести сокрушительный вред женскому организму, и прежде всего печени. К такому выводу пришли западноевропейские ученые, досконально исследовав состав красок для окрашивания волос.

МНОГИЕ люди толстеют от аллергии, о которой не подозревают. Исследования показали, что, если исключить из рациона продукты-аллергены, лишний вес быстро уйдет. Проблема лишь в том, что такую аллергию трудно диагностировать.

СЧАСТЬЕ НЕ КУПИШЬ. НО МОЖНО КУПИТЬ ЯХТУ И ПОПРОБОВАТЬ ПОДПЛЫТЬ К НЕМУ ПОБЛИЖЕ.

Прикинь на себя — **Авторитеты дают советы**

Дырка вместо зуба

Конечно, можно установить протез или даже целый мост. Но сейчас все больше желающих поставить новомодные имплантаты. Всем ли они подходят? Об этом рассказывает врач-протезист Илья Петрович Музыкин.

— Чем имплантаты лучше проверенных временем способов протезирования?

— То, что они лучше, не совсем верно. У старых методов тоже постоянно обновляются материалы и приемы. К тому же имплантаты подходят не всем. Учитывается и гигиена полости рта, курит человек или нет, есть ли у него общие заболевания крови, повышенное артериальное давление, нарушение работы щитовидной железы, неврагические заболевания (например, брукси зм, когда человек скрипит зубами или постоянно напрягает челюсти во сне). Плюс — анатомические особенности, например нехватка костной ткани. Там, где зуб долго отсутствовал, на десну была постоянная нагрузка, и костная ткань рассасывалась. Так что одного желания человека поставить имплантат недостаточно.

Первое время после установки имплантатов принимайте антибиотики, чтобы притупить реакцию организма на инородное тело.

— Допустим, человек получил добро. Как проходит процедура?

— Классический метод: имплантат (вроде шурупа) вживляется в костную ткань, а десна над ним зашивается. Это не больнее, чем удаление зуба, делается под местной анестезией. Пару дней десны могут немного побаливать. Затем необходимо время на формирование костной ткани, и только после этого можно ставить коронку. В среднем ждать нужно до полугода.

— А штифт может не прижиться?

— Конечно! Шансы пятьдесят на пятьдесят. Не верьте производителям, которые утверждают, что их продукт успешно приживается в 97% случаев. Дело в костной ткани — она не всегда подходит для имплантата. Делается множество компьютерных снимков, и все равно сложно сказать однозначно, приживется ли имплантат.

— На каком этапе можно понять, что имплантат не прижился?

— Иногда отторжение идет сразу. Проявляется это как острый воспалительный процесс на месте травмы. Тогда имплантат сразу же убирают. А бывает, человек ходит положенный срок, его ничего не беспокоит, и, поскольку все зашито, жалоб нет, ему кажется, что все хорошо. Но потом десну вскрывают, а там штифт зарос мягкими тканями. Приходится его выкручивать. То есть он может стоять в десне сколько угодно долго, но работать не сможет — не выдержит нагрузки.

— Как себя вести, чтобы имплантат прижился?

— Тщательно чистить зубы и полость рта. Желательно первое время принимать антибиотики, чтобы притупить реакцию организма на инородное тело. Некоторые врачи рекомендуют препараты кальция, но это спорно. Курение повышает риск отторжения, поэтому от него лучше отказаться.

— Как правильно ухаживать за имплантатами?

— Чистить имплантаты необходимо так же, как и здоровые зубы, — каждый день, утром и вечером. Техника обычная — необходимо чистить коронку, промежутки между зубами, десны, внутреннюю сторону имплантата (обращенную к языку) и особенно тщательно ту часть, которая непосредственно прилегает к десне.

Для чистки можно использовать как обычные зубные щетки (с щетиной мягкой, максимум средней жесткости), так и электрические.

Полезно знать

УЧЁНЫЕ ВСТУПИЛИСЬ ЗА МЯСО

Японские специалисты подвели итоги семилетнего исследования о влиянии мяса и рыбы на здоровье мужчин. Выяснилось, что регулярное употребление мяса и рыбы почти на 40% улучшает физические способности и интеллект у мужчин и тормозит развитие возрастных недугов.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ РАЗГЛАЖИВАЮТ МОРЩИНЫ

Немецкие дерматологи утверждают: у тех, кто употребляет много овощей и фруктов, мало морщин. Самыми эффективными в борьбе со старением являются фрукты и овощи красного цвета, например красный болгарский перец, томаты, клубника.

ВСТАВАТЬ РАНО ВРЕДНО ДЛЯ СЕРДЦА

Уж лучше лишний час понежиться в постели. Исследования показали: время пробуждения и состояние сердечно-сосудистой системы человека взаимосвязаны. Те, кто встает, например, в 4 утра, чтобы отправиться на работу или сделать физические упражнения, в будущем подвергают себя неоправданному риску.

Намотай на ус

* Если человек пытается что-то вспомнить, но при этом продолжает смотреть вам в глаза, будьте уверены — вас обманывают.

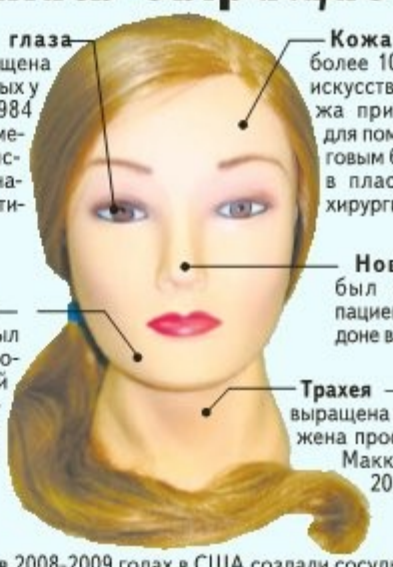
* По наблюдениям экспертов, люди с голубыми глазами могут влюбиться всего за несколько минут, а люди с карими глазами могут одновременно любить двоих. Людям с зелеными глазами, чтобы влюбиться, потребуется много времени, иногда на это уходят годы. А люди со всеми другими цветами глаз могут влюбиться всего лишь за час.

* Если вас мучают кошмары по ночам, возможно, вы мерзнете во сне. Ученые доказали: чем холоднее в спальне, тем больше шансов увидеть дурной сон.

Для вас, мусью

Остановку сердца у мужчин можно предсказать. Симптомы, предупреждающие о проблемах с сердцем, появляются у мужчин за месяц до катастрофы. У каждого второго появляется боль за грудиной, у каждого десятого — нехватка воздуха, приступы головокружения, учащенного сердцебиения или обмороки. Несколько симптомов одновременно отмечаются в интервале от 4 недель до 1 часа до внезапной остановки сердца. Если вы ощущаете такие симптомы, немедленно обратитесь к врачу.

Какие органы научились выращивать



Роговица глаза впервые выращена из клеток, взятых у пациента, в 1984 году. Сейчас метод активно используется и называется кератинопластика.

Кожа — уже более 10 лет биоискусственная кожа применяется для помощи ожоговым больным и в пластической хирургии.

Новый нос был выращен пациенту в Лондоне в 2013 году.

Челюсть — в 2004 году был сделан биопротез: титановый каркас заполнили клетками костного мозга пациента.

Трахея — впервые выращена и пересажена профессором Маккиарини в 2008 году.

Сосуды — в 2008-2009 годах в США создали сосуды, кусочки ткани сердца и даже нервных волокон. В 2012 году в Швеции впервые провели операцию по пересадке вены, выращенной из стволовых клеток пациента.

Почти подвиг

У Насти отказали обе почки...

Врачи краевой детской клинической больницы №1 Владивостока борются за жизнь 6-летней жительницы Фокино Насти Богатырь. У нее страшный диагноз — атипичный гемолитико-уремический синдром.

В Приморском крае это второй случай столь редкой болезни. Она сочетает синдромы повышения артериального давления и почечную недостаточность.

Девочка находится в отделении реанимации и постоянно подключена к аппарату искусственной почки, так как ни одна из ее собственных почек не способна работать.

Настя поступила в больницу в разгар новогодних праздников, 5 января. Уже на следующий день доктора поставили точный диагноз, который впоследствии подтвердили московские коллеги. Так как опыта ведения таких пациентов у врачей приморской больницы не было, они с самого начала госпитализации больной связались с ведущими специалистами России из Центра гравитационной хирургии Москвы, которые лечат детей с этим заболеванием. И по сей день они постоянно находятся с ними в контакте. Но нет абсолютно похожих случаев, поэтому лечение Насти идет не совсем стандартно.

Очень кстати в марте 2013 года краевой детский уронефрологический центр при КДКБ №1 получил оборудование для гемодиализа последнего поколения. Установлена одна из версий аппарата искусственной почки — единственная на сегодняшний день в России. В прошлом году здесь боролись за жизнь двух детей с типичным гемолитико-уремическим синдромом. Они не только выжили, но и без каких-то осложнений перенесли лечение.

С типичным гемолитико-уремическим синдромом врачи с помощью нового аппарата научились благополучно справляться, а с атипичным столкнулись впервые. На сегодняшний день все необходимое для лечения у Насти есть. В борьбе за ее жизнь объединилось много докторов. Но основная нагрузка приходится на лечащих врачей ребенка. Девочка круглосуточно подключена к монитору, который показывает частоту пульса, артериального давления, оксигенацию (насыщение крови кислородом). Это все контролирует врач-реаниматолог. Специалист постоянно следит за состоянием ребенка, в экстренном случае оказывая ему помощь.

Ребенок подключен к аппарату продленного гемодиализа, работу которого нужно беспрерывно отслеживать, так как кровопроводящие трубки могут затромбироваться. В этом случае нужно экстренно отключать аппарат и переливать кровь ребенку. Такие ситуации происходят периодически, поэтому маленькую пациентку нельзя оставить без присмотра даже в выходные дни. График рабочего дня у ее лечащих врачей Татьяны Манкевич и Владимира Степанюка зависит от состояния девочки. Осложняет ситуацию и то, что у ребенка периодически сильно поднимается давление.

Пока никто не может предсказать, сколько еще времени ребенок будет нуждаться в заместительной терапии и находиться в реанимации. Вся надежда на новые препараты и докторов.

Цифры и факты

* Общая длина кровеносных сосудов в организме человека — примерно 100 тысяч километров.
* Площадь поверхности человеческих легких примерно равна площади теннисного корта.
* Каждый палец человека за время жизни сгибается примерно 25 миллионов раз.
* Размер сердца человека примерно равен величине его кулака.

Разговаривая с вороной, мама выпила чашку пустого чая, а гостья склевала печенье...

Мама первый раз после зимы ездила на дачу. Вернулась воодушевленная и голодная. В принципе, матушка едок посредственный, но несколько бутербродов и чай берет с собой всегда. А тут аппетит на свежем воздухе проснулся, но еды ей так и не досталось.

Сначала ее на даче навестила старая знакомая собачка. Ей мама отдала свой бутерброд с колбасой. Собака улыбалась, виляла хвостом и, осторожно ступая по дорожке, ушла довольная. Через час притопала кошка с котенком. Эта любвеобильная мадам все прошлое лето столовалась у мамы и сейчас, видимо, решила не отступать от традиции. Гости довольствовались бутербродом с сыром. Подкрепившись, незаметно улизнули через дыру в заборе. Потом на дорожке к домику появилась мамина любимица — ворона. И хотя в хвосте у нее недоставало нескольких перьев, выглядела довольной. Разговаривая с вороной, мама выпила чашку пустого чая, а гостья с удовольствием склевала мамино печенье.

Теперь матушка решила собираться на дачу более основательно, загодя откладывая провизию для нахальных пернатых и хвостатых. Сыр — вороне, косточки — собаке, рыбка — кошке. Интересно, не забудет ли мама при этом взять что-нибудь для себя?

Инга, Воронежская обл.

■ У ТЕХ, КТО РАБОТАЕТ В САДУ, СОСУДЫ НАМНОГО ЗДОРОВЕЕ И ЭЛАСТИЧНЕЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ МАЛО ДВИГАТЬСЯ.

■ СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА КОФЕИНА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ ВЕСА. В СРЕДНЕМ ПРИ ВЕСЕ 75 КГ СМЕРТЕЛЬНЫМИ БУДУТ 50 ЧАШЕК КРЕПКОГО КОФЕ.

Сам себе доктор

Страх сдавил грудь...

КАК БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА.

1. Быстро-быстро разотрите ладони друг о друга, чтобы они стали горячими. Это успокаивает.
2. Примите душ: пусть струи воды стекают с макушки (это важно) по телу не менее 3-5 минут. Если после этого можно часок вздремнуть — идеально.
3. Китайская пословица гласит: «Чтобы избавиться от печали, переставьте 27 предметов в доме». Наведите порядок и не сбейтесь со счета — ровно 27 предметов! По крайней мере отвлечетесь.
4. Подышите глубоко и медленно — это насыщает кровь кислородом. В итоге мозг дает надпочечникам сигнал: пора снизить выброс адреналина. Сердце начинает сокращаться реже, стресс проходит.
5. Выпейте чай с молоком. Такой напиток предотвращает выработку гормонов стресса.
6. Смотрите на воду. Синий, голубой и зеленый цвета воды стабилизируют.
7. Съешьте мороженое, банан или порцию жирной рыбы — это то, что надо взбудораженным нервам. А вот от кофе откажитесь хотя бы на сутки.

Для тех, кому за... Пригодится

Как быстро вы стареете?

■ ЖЕЛАНИЕ МУЖЧИНЫ — ЗАКОН, А ЖЕЛАНИЕ ЖЕНЩИНЫ — ПОПРАВКА К ЗАКОНУ.

■ ЖЕНЩИНЫ НЕ ПОЛНЕЮТ, ОНИ РАСШИРЯЮТ МУЖЧИНАМ ТЕРРИТОРИЮ ЛЮБВИ...

■ НА ОДНОМ БУТЕРБРОДЕ И ДВУХ КОМПЛИМЕНТАХ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ПРОДЕРЖАТЬСЯ ВЕСЬ ДЕНЬ.

■ ЖЕНСКАЯ МУДРОСТЬ: ДВА САПОГА — МАЛО.

■ ТОЛЬКО МУЖЧИНЫ И КОТЫ УМЕЮТ С ЖУТКО ДЕЛОВЫМ ВИДОМ ЛЕЖАТЬ НА ДИВАНЕ.

СТАРОСТЬ — ЭТО ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, ПЕРИОД ЖИЗНИ, КОГДА ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ЗАТУХАЮТ, УХУДШАЮТСЯ ЗДОРОВЬЕ И УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ.

Страдает сосудистая система, уменьшаются просвет сосудов и их эластичность из-за отложений холестерина. Но у одних людей эти процессы идут годами, а другие стареют враз, обвально. А все из-за особенностей организма. Узнать о них можно благодаря специальным анализам.

*** Кровь на С-реактивный белок.** Один из первых признаков старения — появление в организме очагов воспаления. Выяснить, появились ли они, можно с помощью анализа крови на С-реактивный белок. Если его уровень повышен и отсутствуют видимые причины воспаления (например, воспаления легких, суставов), это связано с активным атеросклеротическим процессом в сосудах, который может привести к инфаркту или инсульту. **Что делать?** Обязательно лечить очаг воспаления! Разумеется, это должен делать врач.

*** Кровь на мочевую кислоту.** Избыток мочевой кислоты в организме опасен тем, что он откладывается в суставах и почках в виде кристаллов и еще приводит к развитию слабоумия. **Что делать?** Если уровень мочевой кислоты повышен, сбросьте лишний вес, исключите из рациона питания мясо, креветки.

*** Кровь на гомоцистеин.** С возрастом в организме повышается уровень гомоцистеина. Его избыток приводит к повреждению сосудов и образованию атеросклеротических бляшек. Причем сосуды повреждаются и образуются бляшки, даже если холестерин в норме! **Что делать?** Чтобы снизить уровень гомоцистеина в крови, надо отказаться от жирной пищи и включить в свое питание продукты, богатые фолиевой кислотой. Это зелень, шпинат, спаржа, бобовые и апельсины. Фолиевая кислота препятствует повышению уровня гомоцистеина.

*** На чувствительность к глютену.** С возрастом повышается чувствительность к глютену (белку, содержащемуся в злаковых растениях). В норме слизистая кишечника покрыта ворсинками, которые служат для всасывания переваренных веществ. При повышенной чувствительности к глютену возникает иммунная реакция, из-за которой начинаются воспалительный процесс в кишечнике и атрофия ворсинок. Боль в животе, метеоризм, понос — признаки повышенной чувствительности к глютену. **Что делать?** Исключить из рациона продукты, в которых содержится глютен. Это все мучное (из пшеничной муки) — выпечка, макароны, манка, ячменная крупа, пиво.

Сыворотка с лимоном не вызывает побочных действий

Избавиться от высокого давления поможет доступное и не раз проверенное средство. Возьмите 3 л домашней сыворотки (если нет домашней, можно и магазинную), добавьте в нее мелко порезанный без косточек, но с кожурой лимон и настаивайте 1,5 дня в темном прохладном месте. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды. Первые 3 л настоя делаются с одним лимоном, вторые — с двумя, и третьи — с тремя лимонами. Выпить их надо без перерыва. Затем пить в обратном порядке. Уже после приема первых 3 л этого средства уколы от высокого давления делать не придется. Даже у тех, кто не переносит молоко, сыворотка с лимоном не вызывает никаких побочных действий. Проверено, помогает!

И. Епифанцева, Орел

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Барвинок

Тоже лекарство

ПОСКОЛЬКУ БАРВИНОК ЯДОВИТ, ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО КАК НАРУЖНОЕ СРЕДСТВО.

Для лечения используют листья этого растения. Заготавливают их до июля, срезая на высоте 3-5 см от земли. Сушат, раскладывая слоем 3-4 см. Барвинок малый применяли в народной медицине разных стран с древнейших времен. Но поскольку барвинок ядовит, лучше использовать его как наружное средство в виде настоев для полосканий при зубной боли и воспалительных процессах в полости рта и примочек при мокнущей экземе, сыпи, кожном зуде.

*** При стоматите, зубной боли,** кровоточивости десен, неприятном запахе изо рта, воспалении горла 1 ст. ложку измельченных листьев барвинка залейте стаканом воды, кипятите 1 минуту, настаивайте 30 минут, процедите. Отваром полощите полость рта. Им же можно орошать кожу при дерматите, язвах, гнойных ранах. С ним рекомендуется делать примочки при экземах и дерматитах.

*** При дерматите** 1 ст. ложку травы барвинка залейте 200 мл кипятка, настаивайте 3 минуты в термосе, охладите. Используйте при обмывании больных мест.

*** При кровотечениях** свежетолченую траву барвинка применяют в виде компресса для заживления ран.

*** При аллергическом диатезе у детей** 9 свежих листьев барвинка растирают и перемешивают с 1 ст. ложкой топленого сливочного масла, перетапливают и оставляют на 15-20 минут, процеживают, смазывают пораженную кожу.

Полезно знать

● **Для понижения артериального давления** и успокоения нервной системы 30 г измельченной коры или корня барбариса залейте 1 стаканом водки, настаивайте 21 день в темном месте при комнатной температуре. Пейте по 1 ст. ложке через 1 час в течение первых 3 дней, а далее 3 раза в день. Курс лечения — 2-3 недели.

● **От плохого холестерина.** Сушеный корень солодки измельчите в порошок, 1 чайн. ложку залейте стаканом кипятка и держите на кипящей водяной бане не меньше 20 минут. Настаивайте 1 час, процедите, добавьте кипяченой воды, чтобы довести до первоначального объема. Принимайте по 1 чайн. ложке 4 раза в день, курс лечения 2 недели.

● **При сильном сердцебиении** 1 ст. ложку измельченных корней спаржи залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения, кипятите 2 минуты. В горячий отвар добавьте 1-2 чайн. ложки сушеной травы спаржи и настаивайте, укутав, 2 часа. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 4 недель.

На каждый день

Чем сердце порадовать? Шоколадом!

* Из одной дольки шоколада наш организм получит такое же количество полезных флавоноидов, как из целого бокала красного вина. Эти ценные вещества благотворно влияют на сосуды.

* Мощно защищают сосуды от холестерина чеснок, помидоры, грейпфрут и оливковое масло.

* Когда мы едим сладости, происходит засахаривание сосудов. Сахар соединяется с белками стенок кровеносных сосудов и, подогреваемый температурой тела, зажаривается так же, как котлета покрывается корочкой на сковороде. В итоге сосуды из эластичных и гибких превращаются в жесткие, хрупкие, ломкие. Страдают сердце, мозг, стареет весь организм.

* Для чистки сосудов необходимы физические нагрузки. Причем самой эффективной и безопасной врачи считают простую ходьбу. Такое движение улучшает циркуляцию крови, способствует прочищению сосудов и повышает их тонус. 40-50 минут прогулок в день — это профилактика инсультов и инфарктов, говорят неврологи.

У вас проблемы с сосудами, если:

Прикинь на себя

Зачем нужны статины

На приёме у кардиолога

КОЛОТИТСЯ ОТ ИСПУГА...

От малейшего испуга начинает колотиться сердце, и тут же появляется одышка. На что указывает такое состояние и что в этом случае предпринять?

Анна Н., Хабаровский край

Вероятно, у вас панические атаки, связанные с переутомлением, частыми стрессами. Проявляются они нарушением работы вегетативной системы: потливостью, одышкой, сердцебиением, частым мочеиспусканием. Советуем принимать успокоительные препараты на растительной основе: «Ново-Пассит», «Персен», отвар корня валерианы. Вреда от них не будет. Если через 3-4 недели регулярного приема лекарств улучшения не наступит, обратитесь к неврологу, психотерапевту, чтобы найти причины панических атак и подобрать более серьезные препараты.

НА СЕРДЦЕ МУЖ НИКОГДА НЕ ЖАЛОВАЛСЯ...

Три месяца назад я похоронила любимого мужа. В свидетельстве о смерти написано «острая сердечная недостаточность». Но муж ни разу на сердце не жаловался!

С. Н. Еремина, Тамбов

Чтобы случилась сердечная катастрофа, жаловаться на боли в груди вовсе не обязательно. Скорее всего, ваш муж страдал «немой» ишемией (недостаточным кровоснабжением сердечной мышцы). Она предшествует 60% внезапных смертельных исходов. Обычная болевая ишемия (к счастью, она встречается гораздо чаще) ведет себя иначе: при малейшем нарушении сердечного кровоснабжения «голодное» сердце начинает «кричать» болью (стенокардией), одышкой, аритмией.

70 граммов миндаля в день так же снижают холестерин, как одна таблетка статинов.

Поймать «немую» ишемию сложно. И все же предотвратить смертельно опасный сценарий можно. Как? Сделать УЗИ-сканирование сонных артерий: при «немой» ишемии у каждого третьего пациента уже есть опасные изменения сосудов шеи.

БАБУШКА ПЬЁТ ВАЛИДОЛ...

Бабушке уже давно поставили диагноз стенокардия. Часто тревожат боли в сердце, от них бабушка пьет валидол. Но чем дольше она его принимает, тем хуже лекарство действует. А боль бывает такая, что трудно терпеть.

Анна Н., Чувашия

Валидол действует очень медленно. А лечебный эффект его при стенокардии не слишком высок. В этой ситуации надежнее нитроглицерин. Принимать его нужно в самом начале приступа, не дожидаясь появления сильной боли. Также можно ставить горчичники прямо на область сердца. Если боли не прекратятся, не стоит терпеть, вызывайте скорую.

МОГУТ ЛИ БЛЯШКИ РАССОСАТЬСЯ?

Могут ли статины ликвидировать уже образовавшиеся в сосудах холестериновые бляшки? Или они будут только не допускать образования новых?

М. Степанова, Хабаровский край

Рассасывать холестериновые бляшки статины не могут, эти препараты лишь предотвращают их образование. Но не все так просто. Медики до сих пор точно не знают, как работают статины, почему они, например, предотвращают инфаркт у больных с нормальным холестерином, почему укрепляют кости, почему предупреждают формирование камней в желчном пузыре и развитие некоторых видов рака. Предполагают, что помимо воздействия на холестерин статины положительно влияют на сосудистую стенку, препятствуя воспалению.

ВРАЧ ПОСОВЕТОВАЛ ЕСТЬ КАШИ

Страдаю ишемической болезнью сердца. Врач-кардиолог посоветовал мне есть больше каш, мол, они полезны для сердца. Он прав?

Михаил Сергеевич, Смоленская обл.

Ваш врач прав. Злаки являются хорошими союзниками сердца в борьбе с атеросклерозом и ишемической болезнью. Ведь в них содержится быстрорастворимая клетчатка, которая препятствует усвоению в организме холестерина, поступающего с пищей. А овсяная крупа, например, содержит большое количество полезных омега-3 кислот и калия. Только старайтесь выбирать цельные крупы: пшено, бурый рис, овсянку, ячмень (у нас это перловая и ячневая крупа), кукурузу и гречку. Гречка не относится к злаковым культурам, но является их родственницей, и только в ней содержится много рутина — вещества, улучшающего кровообращение, возвращающего эластичность и прочность капиллярам и сосудам и предупреждающего их закупорку. Ячмень же содержит множество полезных пищевых волокон, снижающих уровень вредного холестерина в организме, а кукуруза обеспечит необходимыми аминокислотами и антиоксидантами, особенно если употреблять ее с фасолью и другими бобами.

О. Г. Газманов, кардиолог, врач высшей категории

При атеросклерозе

* Заварите как чай цветки гречихи: 1 ст. ложку залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа в закрытом сосуде, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев подорожника большого 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут. Выпейте за 1 час небольшими глотками.

* Листья подорожника нарежьте, помните и отожмите сок. Смешайте его с равным количеством меда и варите на медленном огне 20 минут. Храните в закрытой посуде в холодильнике. Принимайте по 2 ст. ложки в день. Это средство помогает приостановить течение болезни.

Из травы желтушника я готовлю сердечный настой

Заливаю 1 чайн. ложку травы 2 стаканами кипятка, настаиваю до охлаждения. Лекарство можно принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день для снятия болей в области сердца, при хронической сердечной недостаточности, для усиления сердечных сокращений, при пороках сердца, перебоях, замираниях. Продолжительность приема — 1-2 месяца, при инфаркте нужно принимать полгода с 10-дневными перерывами между месяцами приема.

Настой и настойка желтушника (1 часть травы на 20 частей спирта) хорошо тонизируют сердечную мышцу, усиливают коронарное кровообращение, устраняют аритмию и тахикардию, понижают возбудимость центральной нервной системы, снижают кровяное давление. Через два месяца после начала их приема не будет болей в сердце, не понадобятся сердечные препараты. Многолетний сердечный недуг исцелит желтушник левкойный. Вот какой огромной лечебной силой обладает неказистое, неприхотливое, еле заметное растеньице с маленькими желтыми цветочками.

Н. И. Смелев, Мордовия

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Геморрой не так прост

Геморрой — хроническое заболевание. Но если соблюдать правильную диету, вести активный образ жизни, заниматься лечебной гимнастикой, — о нем можно позабыть. Если же все-таки возникли проблемы, их надо решать немедленно, так как из-за запущенного геморроя может быть множество осложнений.

ТРОМБОЗ ГЕМОРРОИДАЛЬНЫХ УЗЛОВ

Это одно из таких осложнений. Спровоцировать его может обычный запор: происходит спазм сфинктера прямой кишки, усиливающий отек. Это приводит к застою крови в нижнем отделе прямой кишки и тромбозу наружных геморроидальных узлов. Симптомами осложнения является сильное кровотечение. Оно вызывает головокружение, слабость, учащение пульса и падение артериального давления. Как следствие развивается анемия, гемоглобин снижается до 30-40 г/л. Постоянно повторяющиеся кровотечения приводят к недостатку крови — организму начинает ее не хватать, отсюда кислородное голодание внутренних органов с последующим развитием дистрофии. Больной испытывает постоянную нарастающую боль и отек в области поясницы и заднего прохода, происходит затруднение при дефекации, появляются выделения из прямой кишки с неприятным запахом. Возможны повышение температуры, общая слабость, вялость. Из заднего прохода выпадают отечные и не вправляемые внутренние геморроидальные узлы... Если это не лечить, могут образоваться трещины, появится зуд. Анальные трещины очень болезненны и легко разрываются и кровоточат, а это идеальное место для размножения болезнетворных микробов.

При тромбозе геморроидальных узлов врачи обычно назначают кровоостанавливающие, противовоспалительные свечи от геморроя, мази, таблетки, в том числе и антибиотики. Рекомендуется соблюдать диету — ничего острого, кислого, соленого и ни капли спиртного! Важно вести подвижный образ жизни. В крайних случаях, когда заболевание не поддается лечению, приходится прибегать к оперативному вмешательству — иссечению геморроидальных узлов. Операция выполняется под общим наркозом.

ПАРАПРОКТИТ ВОЗНИКАЕТ ИЗ-ЗА ТРЕЩИН...

Парапроктит — одно из самых частых проктологических заболеваний, связанных с гнойным воспалением тканей, окружающих прямую кишку. Выделяют острый (впервые возникший) и хронический парапроктит (развивается как результат недолеченого острого парапроктита). Возникает парапроктит из-за трещин анального отверстия, геморроя, из-за несоблюдения правил личной гигиены. Возбудителем инфекции при парапроктите в большинстве случаев являются стафилококки и стрептококки, а также кишечная палочка. Специфическая инфекция — туберкулез, актиномикоз, клостридии — редкое явление. Все они приводят к развитию воспалительного процесса и нагноению в области заднего прохода.

Заболевание возникает внезапно. Больной испытывает слабость, озноб, повышается температура, появляется нарастающая боль в прямой кишке, в промежности или в тазу. Из-за задержки в организме мочи и кала возникает интоксикация организма. Тут сразу необходимо обращаться либо к хирургу, либо к проктологу. При остром парапроктите необходима немедленная операция. Под общим наркозом хирург вскрывает гнойник, очищает его от содержимого, и только после этого можно надеяться на полное выздоровление пациента.

КРОВОТЕЧЕНИЕ — ТОЖЕ ОСЛОЖНЕНИЕ

Непрекращающееся кровотечение — самое частое осложнение при геморрое. Если его не удается остановить в течение часа (свечами, в состав которых входит адреналин), придется обратиться к доктору. Без хирургического вмешательства в этом случае не обойтись.

В. В. Алексеенко,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории

Есть подозрение, что у меня в кишечнике полипы

Назначили колоноскопию — есть подозрение, что у меня в кишечнике полипы. Врач сказал, если их обнаружат, то обязательно удалят. Но может, можно обойтись без операции?

Раиса Викторовна, Самарская обл.

Долгое время считалось, что обязательно удалять лишь большие кишечные полипы. Но теперь специалисты настаивают на удалении даже маленьких образований. По статистике, каждый третий полип кишечника способен переродиться в рак. Хотя на образование такой опухоли уходят годы, все же безопаснее сразу исключить возможность перерождения.

Операцию по удалению полипов в кишечнике могут проводить во время колоноскопии даже в поликлинике. Это зависит от того, где расположен полип и каковы его размеры. Удаление производят при помощи электрохирургической петли, которая захватывает новообразование и отсекает его от слизистой кишечника, одновременно запаивая ранку так, чтобы не было кровотечения. Затем удаленную ткань отправляют на анализ в лабораторию. Только после исследования ее клеток можно сказать, обычный это полип, или начавший перерождаться, или уже опухоль. В зависимости от этого будет назначено лечение. В любом случае после удаления полипа надо поберечь кишечник. Несколько дней придется питаться только жидкой пищей и ограничивать физическую нагрузку.

На приёме у лора

ПАПА ОТКАЗЫВАЕТСЯ НОСИТЬ СЛУХОВОЙ АППАРАТ

Моя тетя быстро привыкла к слуховому аппарату, а папа отказывается его носить, говорит, это дискомфортно. Как его убедить?

Оксана, Пермский край

Пусть папа сначала ненадолго надевает слуховой аппарат дома и общается с одним человеком. Потом пусть увеличивает число собеседников, слушает радио, на короткое время выходит на улицу и лишь затем использует его постоянно. Это общие рекомендации. Кто-то может сразу перепрыгнуть через несколько эталов и выходить на улицу. Это зависит не только от степени и длительности тугоухости, но и от психологии человека. Так что запаситесь терпением и убеждайте папу, что носить слуховой аппарат необходимо. Сложности в общении, которые возникают из-за плохого слуха, вызывают хронический стресс, который плохо влияет на здоровье.

Есть и еще один важный довод, чтобы своевременно подобрать слуховой аппарат. Мозг приспосабливается к тому качеству звука, которое «дает» ему ухо. Когда человек начинает использовать слуховой аппарат, приходится учиться воспринимать звуки заново. Чем дольше он плохо слышал, тем сложнее это сделать.

В УХЕ ЗУДИТ... ЭТО ГРИБОК?

Появились неприятные выделения из уха, внутри оно зудит. Это грибок?

Карина, Курская обл.

Похоже на отомикоз — заболевание, вызванное плесневыми грибками или грибками рода кандида. В норме кожа в наружном слуховом проходе вырабатывает особую смазку, которая является для грибков барьером. Проблемы возникают, если эта преграда разрушается, например, из-за воспаления, микротравм кожи, аллергии... Еще одна причина развития отомикоза — злоупотребление антибиотиками и гормональными препаратами.

Для правильного лечения необходимы лабораторные исследования. Они позволяют определить, какой именно микроорганизм стал причиной воспаления и какие препараты будут наиболее эффективны. Во время лечения нужно беречь ухо от попадания воды. Влага создает для грибков хорошие условия.

А. Г. Столяров,
отоларинголог,
врач высшей категории

И В РАДОСТИ, И В ГОРЕ,
КАКОЙ БЫ
НИ БЫЛ СТРЕСС, ДЕРЖИТЕ
ПОД КОНТРОЛЕМ
МОЗГИ, ЯЗЫК И ВЕС!

Уроки жизни

АЛЕКСАНДР ШИРВИНДТ, АРТИСТ, САТИРИК:

«В моём возрасте ничего нельзя менять, бросать, худеть, толстеть...»

В июле Александр Ширвиндт отметит 80-летие. О чем мечтает человек, проживший такую долгую жизнь?

— Дожить... И больше ничего. Не хочу просить у Боженьки много, но лучшим подарком к юбилею были бы еще три года относительного здоровья и отсутствия стрессов.

— Как сохраняете энергию, бодрость, остроту ума?

— Нельзя лениться, надо больше работать — тогда все болячки проходят. Как только оседаешь, так коленки больные и одышка сразу проявляют себя в сто раз больше. Нельзя ничего бросать: пить, курить, улыбаться дамам. Хотя выпиваю уже, конечно, меньше, врачи велят бросать курить. Я и бросал... А тут наконец нашел врача, академика, который никого давно не принимает, занимается только научной деятельностью. А у меня коленки не ходят, одышка, перебои с сердцем, так я взял полное собрание своих анализов — и бегом к нему. Папку ему протягиваю, а он: «Уберите ради бога, видеть это не могу». Мне он сразу еще больше понравился. Сидим беседуем про все, и я говорю: «Да, я бросил курить!» А доктор мне: «Зачем?» Объясняю, что кашель замучил, а он мне в ответ: «Дорогой мой, в вашем возрасте ничего нельзя менять, бросать, худеть, толстеть, надо доживать так, как есть». Потрясающий академик! Воодушевленный, я вышел от него, выбросил в урну анализы и достал трубку.

— Супруга тоже помогает сохранять бодрость духа? Вы уже 56 лет вместе...

— Жены разные бывают, в том числе и этакие чеховские Душечки, растворенные в мужьях. Мужчины за ними как за каменной стеной, во всем с женами советуются. Это, наверное, прекрасно, но, на мой взгляд, можно сойти с ума. А есть жены, которые не особо знают, чем их муж занимается. Так у меня скорее второе. Моя супруга Наталья Николаевна была известным архитектором, строила театры, стадионы, гостиницы. То, что она ушла из профессии, — моя вина. Когда она как-то пожаловалась: «Я устала работать, хочу отдохнуть», я ей сказал: «Научишься делать настоящую фаршированную рыбу, сразу уходи». Даже в Израиле ее не умеют делать. Моя жена нашла свою школьную подругу, которая умела делать такую рыбу. И в итоге приготовила такое замечательное блюдо, что я вынужден был отпустить ее на пенсию, раз обещал.

— У вас такая карьера за плечами. Любимая жена, сын, внуки, правнуки. Вы можете назвать себя счастливым человеком?

— Нельзя быть счастливым. Можно быть удачливым, везучим, можно радоваться, обалдеть от успеха. Для меня слово «счастье» ассоциируется с вареньем, а я его люблю. Еще люблю шпроты, плавленый сырок «Дружба», гречневую кашу, фаршированную рыбу и холодную водку.

ЗА ОКНОМ

Теплым облачным цветом
Облачились долины,
Делит речкою лето
Край на две половины.
Дальше — берег покатый,
А долина поближе,
Мир, умытый закатом,
Солнце, кажется, лижет.
Так и хочется крикнуть:
«Вкусно? Или не вкусно?»
Вечер пахнет клубникой...
Только на сердце пусто.
Вот и звезды, как знаки,
Счастья прервана нить...
Мне бы тихо поплакать,
Или взять позвонить?

ЛЕГКОМЫСЛЕННАЯ

Кому отдать любовь свою?
Один женат, другой прекрасен,
А рядом увядает ясень,
И птицы просятся на юг.
А рядом бухточка морская
Судьбу качает не спеша...
Не успокоится душа,
Пока живу, пока вздыхаю.
Ночь провожает облака
И тучи, что грозятся градом.
Я полюблю того, кто рядом,
За то, что рядом он пока.

Н. В. Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

Стихи наших читателей

Тест-диагностика

Диабет: вы в группе риска?

ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫЯВИТЬ ЭТУ БОЛЕЗНЬ, ТЕМ ПРОЩЕ ВЗЯТЬ ЕЕ ПОД КОНТРОЛЬ.

1. Что предпочитаете на завтрак?

а) омлет, овощи и фруктовый салат, мясные закуски; б) блинчики с джемом, кофе и булочки; в) овсяную кашу, йогурт и кофе с молоком.

2. Вы занимаетесь спортом?

а) регулярно; б) ваш спорт — забег по магазинам; в) время от времени.

3. Сколько жидкости выпиваете за день?

а) 1,5-2 литра воды обязательно; б) не можете оценить, постоянно хочется пить; в) зимой 3-4 чашки чая (кофе) в день, летом — литр-два минеральной воды.

4. Как быстро восстанавливаетесь после простуды?

а) температура спала — через день уже порхаете как бабочка; б) трудно и долго приходите в себя. Чувство слабости после болезни держится еще неделю; в) зависит от настроения: если на душе хорошо — выздоравливаете быстро, если кошки скребут — болеете долго.

5. Ощущаете онемение и покалывание в конечностях, часто ноги сводит судорогами?

а) если сидите в неудобной позе, иногда ноги немеют, но судорог не было; б) часто; в) иногда просыпаетесь ночью из-за того, что свело мышцы ног.

6. Ваш вес...

а) в норме; б) за последнее время резко похудели (набрали вес); в) вы то полнеете, то худеете.

7. Как часто чувствуете, что устали?

а) два-три раза в неделю, после безумных дней на работе; б) постоянно выжаты как лимон; в) время от времени — когда плохая погода, конфликты дома, на работе.

8. У вас хорошая кожа?

а) да, без проблем; б) кожа сухая, часто ощущаете зуд, приходится тратиться на дорогие аптечные средства; в) иногда летом, если обгораете на солнце, требуется дополнительный уход.

9. Беспокоят ли боли в области сердца?

а) нет; б) часто; в) время от времени, если сильный стресс.

10. Страдают ли ваши родственники сахарным диабетом?

а) не знаю; б) кажется, что-то слышали; в) да, у дедушки после 60 лет выявили диабет.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Большинство ответов «а». Здоровый образ жизни оберегает вас от многих проблем со здоровьем. Но сахарный диабет — болезнь коварная, наследственная. Не бросайте занятия спортом — без физической нагрузки мышечная масса заменится жировой прослойкой, а избыточный вес провоцирует диабет II типа.

Большинство ответов «б». Вы в группе риска. В последнее время чувствуете разбитость. Такое состояние могут вызывать стрессы, нарушение работы поджелудочной железы. Сдайте анализ крови на сахар. Ограничьте жирное, соленое, жареное.

Большинство ответов «в». Вы балансируете на грани. Следите за здоровьем, контролируйте свой вес. Первыми симптомами диабета могут быть постоянное чувство голода и резкое похудение. Вы подвержены стрессам, а они провоцируют заболевание. Научитесь расслабляться, больше двигайтесь, укрепляйте иммунитет. Если у вас есть родственники, у которых в пожилом возрасте выявили болезнь, раз в полгода сдавайте кровь на сахар.

РУКИ, РАСТУЩИЕ НЕ ИЗ ТОГО МЕСТА, — САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ МУТАЦИЯ НА ЗЕМЛЕ.

Намотай на ус

● В Европе, в Турции и в других странах принято пить кофе с водой, причем на 1 чашку кофе выпивают минимум 2 чашки воды. И все потому, что кофе сильно обезвоживает организм. Кстати, в черном и буром чае тоже много кофеина. Лучше всего пить воду.

● Чувство жажды и чувство голода находятся в организме рядом. Когда хочется что-нибудь съесть, выпейте стакан воды. Если желание есть пропало — то и не ешьте. В остальное время пейте воду: 30 мл воды на 1 кг веса в день. Вода — это еда.

● Если у вас нет сил сделать нужное количество поворотов туловищем влево-вправо, значит, ваш мозг устал. Это он, а не мышцы, хочет избежать дополнительной нагрузки. Убедите его и себя в обратном. Повторяйте про себя или вслух ободряющие фразы: «Я молодец», «Какое классное упражнение!».

ОТ ПРОСТУДНОГО НАСМОРКА

Подержите во рту водку в течение 10-15 минут, а ноги по колени опустите в теплую соленую воду. Затем выпейте 2 стакана горячего чая из мяты с малиновым вареньем и лягте спать, надев на голову теплую, желательно шерстяную шапку или повязав пуховый платок.

СПАЗМЫ В ОБЛАСТИ КОЛЧИКА

Наберите 1 стакан картофельных ростков примерно по 2 см длиной, тщательно их промойте, просушите, сложите в стеклянную банку и залейте 0,5 л спирта. Плотно закройте крышкой и настаивайте в темном прохладном месте 10 дней. Натирайте этой настойкой больные места на ночь, непосредственно перед сном. Ни в коем случае не пейте эту настойку — она ядовита! Этой же настойкой можно лечить радикулит и воспаление седалищного нерва.

Не навреди! *Думай, думай*

Брось курить!

ПОЧЕМУ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СИГАРЕТ? ПОТОМУ ЧТО ОТ НИКОТИНА СТРАДАЮТ ВСЕ ОРГАНЫ.

Зрение. Исследования показали, что курение может стать причиной слепоты и катаракты.

Слух. Курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.

Желудок. У курящих чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Печень. Курение не меньше алкоголя опасно для печени — оно может вызывать рак печени.

Легкие. В сигаретном дыме содержится более 4000 химикатов, которые, попадая в легкие, провоцируют появление пневмонии, эмфиземы, хронического бронхита и других легочных заболеваний. Курение — основная причина хронической обструктивной болезни легких и рака легких. У женщин-курильщиц могут родиться дети с изначальным нарушением функций легких.

Матка. Риск первичного и вторичного бесплодия, невынашивания. Курение во время беременности повышает риск врожденных патологий и преждевременных родов.

Яичники. Курение может негативно влиять на менструальную функцию, приводя к болезненным менструациям и нарушениям цикла. У курящих женщин раньше наступает менопауза и тяжелее протекает климакс.

Лицо. Курение вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин.

Кровь. Множество химических веществ попадает в кровь через легкие. Окись углерода замещает часть кислорода, что вызывает его недостаток во всех органах, в том числе и в мозге.

Сердце. Табачный дым — основной фактор риска развития атеросклероза и ишемической болезни сердца. Он напрямую зависит от количества сигарет и стажа курения и держится еще в течение 1-2 лет после отказа от этой вредной привычки. Понадобится 10-15 лет, чтобы этот риск уменьшился.

Кости, суставы. У курящих женщин кости более хрупкие, чем у некурящих, соответственно среди них выше количество переломов шейки бедра.

Нервы. Постоянная потребность в никотине характеризуется нервным напряжением и стрессами. У курящих чаще бывают нарушения памяти и внимания, депрессии.

На приёме у окулиста *Прикинь на себя*

О катаракте, кератите, глаукоме, и не только

У БАБУШКИ ВОЗРАСТНАЯ КАТАРАКТА

У моей бабушки возрастная катаракта и открытоугольная глаукома. Расскажите о лечении этих заболеваний.

Ольга, Курганинск

Глаукома и катаракта — это два разных заболевания, которые у пожилых людей могут встречаться одновременно. Соответственно, препараты и методы лечения разные. Если сниженное из-за катаракты зрение можно восстановить с помощью операции, то слепота от глаукомы необратима. При лечении глаукомы не забывайте закапывать капли, которые выписал врач («Пилокарпин», «Окупрес-Е», «Арутимол»), и обязательно следить за внутриглазным давлением и состоянием полей зрения.

ОЧЕНЬ СУХИЕ ГЛАЗА...

У меня миопия, а недавно поставили диагноз сухой кератит. Как можно облегчить сухость глаз в домашних условиях?

И. Н. Кузмичева, Тульская обл.

* Вам вреден сухой воздух, поэтому дома старайтесь увлажнять его. Самый простой способ — повесьте на батарею отопления влажное полотенце или поставьте сосуд с водой.

* При использовании фена или вентилятора старайтесь, чтобы воздух не попадал в глаза.

* Закапывайте увлажняющие капли (по рецепту врача) типа «Систейн-ультра» или «Систейн-баланс» — они обеспечат достаточное количество смазки и влаги. Принимайте мультивитамины и минеральные добавки.

* Если глаза становятся сухими во время чтения или просмотра телевизора, делайте перерывы. Если много времени проводите за компьютером, старайтесь почаще моргать. На тяжелых стадиях болезни возможно развитие инфекций, поэтому посещайте офтальмолога.

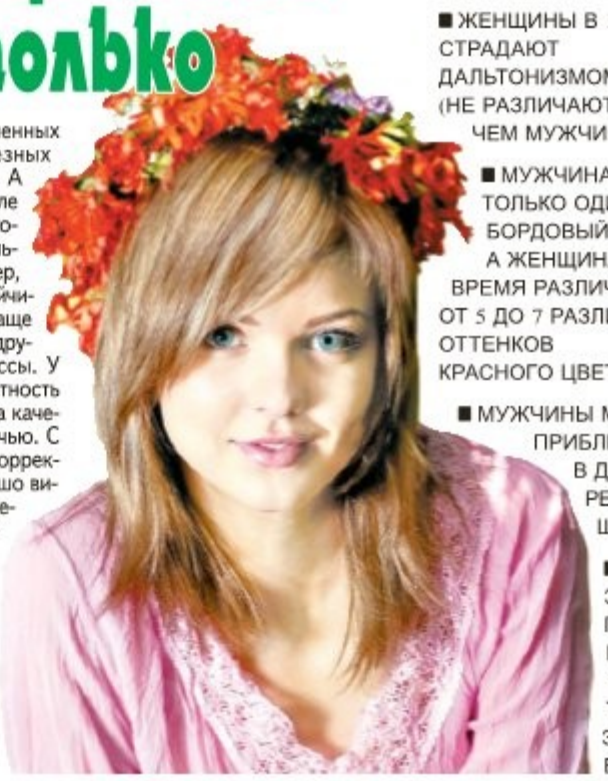
ОПАСЕН ЛИ ЛАЗЕР ДЛЯ ЗРЕНИЯ?

Какие могут быть побочные действия после лазерной коррекции зрения? Девушкам лучше делать эту операцию после родов?

Жанна, Рязанская обл.

Если речь идет о современных методиках, то риск серьезных осложнений — менее 1%. А вот побочных эффектов после процедуры больше. С некоторыми из них сталкивается большинство пациентов. Например, глаза становятся менее устойчивыми к инфекции, поэтому чаще беспокоят конъюнктивиты и другие воспалительные процессы. У многих ухудшается контрастность зрения, а это сказывается на качестве зрения в сумерки и ночью. С другой стороны, лазерная коррекция дает возможность хорошо видеть без очков и линз. О беременности: если она запланирована в ближайшее время, операцию стоит отложить. Ведь нужно время для реабилитации после процедуры. Если же беременность лишь в перспективе, противопоказаний нет.

И. Н. Молотова, окулист, врач высшей категории



■ ВОЗРАСТНАЯ КАТАРАКТА — ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА СЛЕПОТЫ ТЕХ, КОМУ ЗА...

■ ЖЕНЩИНЫ В 10 РАЗ РЕЖЕ СТРАДАЮТ ДАЛЬТОНИЗМОМ (НЕ РАЗЛИЧАЮТ ЦВЕТА), ЧЕМ МУЖЧИНЫ.

■ МУЖЧИНА ВИДИТ ТОЛЬКО ОДИН БОРДОВЫЙ ЦВЕТ, А ЖЕНЩИНА В ТО ЖЕ ВРЕМЯ РАЗЛИЧАЕТ ОТ 5 ДО 7 РАЗЛИЧНЫХ ОТТЕНКОВ КРАСНОГО ЦВЕТА.

■ МУЖЧИНЫ МОРГАЮТ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО В ДВА РАЗА РЕЖЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ.

■ ГОЛУБОГЛАЗЫЕ ЛЮДИ ПО НЕИЗВЕСТНЫМ ПРИЧИНАМ ЧАЩЕ ТЕРЯЮТ ЗРЕНИЕ В СТАРОСТИ.

ЗОБ

Поставили диагноз диффузный токсический зоб, легкая степень тяжести. Щитовидная железа увеличена, прощупывается, но не заметна на глаз при глотании. Какие лекарственные травы можно использовать при таком диагнозе в дополнение к назначенному врачом лечению?

Елена, Липецкая обл.

При диффузном токсическом зобе (повышении функции щитовидной железы) можно применять настои и спиртовые настойки травы зюзника. Для лечения используется трава, собранная во время цветения. Реже используются корни зюзника. В народе издавна применяют как успокаивающее, болеутоляющее средство при неврозах, бессоннице, болях в сердце и нарушении сердечного ритма, при заболеваниях щитовидной железы, ревматизме, диспепсии, как кровоостанавливающее при маточных кровотечениях. Современная медицина подтверждает эффективность зюзника в лечении повышенной функции щитовидной железы. Активные вещества растения связываются с тиреотропным гормоном гипофиза (ТТГ) и снижают его активность. А снижение активности ТТГ уменьшает содержание тиреоидных гормонов в крови и их влияние на функцию практически всех органов и тканей организма. Еще зюзник блокирует в тканях организма переход T_4 в более активную форму — T_3. Эти свойства зюзника дают возможность рекомендовать его при гипертиреозе наряду с лекарственными препаратами, особенно при легких формах тиреотоксикоза. Можно применять зюзник и при повышенной раздражительности, бессоннице, тахикардии, нарушении сердечного ритма, которые протекают без нарушения функций щитовидной железы. В этих случаях особенно полезна комбинация зюзника с пустырником и валерианой. Наибольший лечебный эффект дает водный настой зюзника.

* При повышенной функции щитовидной железы, которая сопровождается учащением сердечного ритма, болями в сердце, бессонницей, залейте 1 чайн. ложку сухой травы зюзника 1 стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения и процедите. Принимайте по 1/4 стакана за 30 минут до еды 4 раза в день. В зависимости от состояния дозу можно повысить до 1 ст. ложки на 1 стакан кипятка.

* Залейте 2 чайн. ложки без верха сухой травы зюзника 250 мл кипятка, настаивайте 10 минут и процедите. Пейте как чай маленькими глотками в горячем виде 2 раза в день в течение нескольких недель.

* Залейте 100 г сбора, состоящего из равных частей трав зюзника и пустырника, 0,5 л 70%-ного спирта, настаивайте в темном месте 10 дней, периодически встряхивая, процедите. Принимайте по 1/2 чайн. ложки до еды 3 раза в день.

Принимать препараты зюзника нужно, контролируя содержание тиреотропных гормонов в крови и ориентируясь на самочувствие. При длительном применении препаратов зюзника в больших дозах может увеличиться щитовидная железа. Прекращать прием препаратов зюзника нужно, постепенно уменьшая дозу, так как после резкой их отмены может наблюдаться эффект рикошета с повышением секреции тиреотропного гормона и обострением тиреотоксикоза.

С. В. Никанорова, эндокринолог, врач высшей категории

Вы просили рассказать

Эмфизема лёгких: замучила одышка

Жене 62 года. В последнее время ее замучила одышка. Она особенно сильная после физической нагрузки. Врач поставил диагноз эмфизема легких. Опасна ли она и можно ли ее вылечить?

Аркадий Сергеевич, Башкортостан

При эмфиземе легких уменьшается их подвижность, нарушается дыхание, кровообращение. Существуют разные формы болезни. Одни протекают легко, другие порой приводят к весьма печальному исходу. Легкая форма чаще бывает у пожилых людей: ткань легких теряет эластичность из-за старения организма. А самая тяжелая форма связана в основном с хроническим бронхитом.

На ранних стадиях эмфиземы главный симптом — одышка при физической нагрузке. Вначале она не постоянная, но в дальнейшем начинает возникать при малейшем физическом усилии. Губы и ногти становятся синеватыми, при дыхании больного слышны свистящие звуки или хрипы. Выдох удлиняется. В пожилом возрасте типичным признаком болезни становится развитие правосторонней сердечной недостаточности — так называемого легочного сердца.

Лечение эмфиземы, как правило, не слишком успешное, так как к моменту обращения к врачу в легких обычно уже произошли необратимые изменения. Лечение должно быть на стадии бронхита, до развития эмфиземы. Оно включает дыхательную гимнастику (см. «Лечебная гимнастика при застое в легких», «Айболит» №4 за 2014 г.), тугое перетягивание живота, которое способствует более полному выдоху. Для профилактики используются антибиотики и препараты, разжижающие мокроту, что облегчает отхаркивание. При острой дыхательной недостаточности назначают курс кислородотерапии.

Р. М. Газарян, пульмонолог, врач I категории

Стихи наших читателей

ОБИЖЕННАЯ

Вот этот крупный
гражданин,
С одышкой
и брюшком солидным,
Его из космоса не видно,
Не видно то, что он один.
И непогода с ветерком
Спешит по берегу морскому,
К нему, усталому такому,
Холодным зимним вечерком.
А если я решусь сейчас,
С ним познакомлюсь
осторожно?
Меня обидели, мне можно...
Из космоса не видно нас.
Он посмотрел через стекло
Своих очков, и вот награда:
На сердце стало так легко,
И показалось —
космос рядом...

ОН СОГЛАСЕН...

Порой волнительной душе
На белом свете места мало.
Свою судьбу на вираже
Свобода женская терзала.
А можно ей разочек в год
Себя порадовать немного,
Когда беспечный пешеход
Случайно потерял дорогу?
Зачем приюта попросил
Парнишка в центре
урагана?
Он сильным был. Ушел без сил,
Доверчив был,
и стал обманут.
Костер на берегу реки...
Травою пахнет ветер мая.
А дома ждет его другая,
И Бог накажет за грехи.

НЕ ОТПУСТИТ...

Жизнь моя, как разруха:
Горче день ото дня.
Называет старухой
Злой мальчишка меня.
Злой мальчишка не знает,
(Потому и не врет),
Что девчонка простая
В моем сердце живет.
И не слышно, не видно,
То, что счастье со мной,
Над вечерней долиной
Серебрится луной.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Один шаг до счастья

НЕ ЖДИТЕ, КОГДА СЧАСТЬЕ СВАЛИТСЯ ВАМ НА ГОЛОВУ, А ПРИБЛИЖАЙТЕ ЕГО КАЖДУЮ МИНУТУ.

1 **Не ждите одобрения других.** Вам нет дела до того, кто что о вас думает! Подумайте, насколько вы выиграете, если перестанете постоянно оглядываться на других людей, гадая, понравятся им ваши поступки или нет. К тому же вы все равно не угадаете, что на самом деле они думают о вас. Так стоит ли стараться? Слушайте советы, но не позволяйте другим решать, как вам жить.

2 **Научитесь мириться с теми, кто вас бесит,** и научитесь справляться с гневом и обидами, которые остаются внутри. Не смакуйте свою обиду. Это не приводит ни к чему хорошему. Гнев и обида вредят не тому, на кого вы обижаетесь или злитесь, а только вам.

Если вам хорошо здесь и сейчас, значит, вы правильно живете, если нет — значит, делайте так, чтобы было хорошо.

3 **Любить всегда тяжело.** Идеальной жены (мужа) не существует. У каждого человека есть идеальный образ супруга, но жизнь обычно плюет на это и смеется над людьми. Чтобы быть счастливым, нужно любить всем сердцем, чувствовать себя легко и комфортно рядом с этим человеком. А он должен принимать вас таким, какой вы есть.

4 **Мысли о бывших.** Вы расстались... В любом случае для этого была причина. Вспоминая своих близких, думайте не о человеке, а только об уроках, которые дала вам жизнь, о том, что хорошего вы получили от этих отношений. Не залипайте на чувствах к своему бывшему (бывшей). Все равно он (она) никогда не будет с вами — это только заставит вас страдать.

5 **Удача повернется к вам лицом.** Не ждите, когда Госпожа Удача постучит в вашу дверь, хотя это может произойти в любой момент. Цените жизнь, которая у вас есть, и будьте благодарны за то, что у вас есть. Удача никогда не придет, если вы ее просто ждете, ничего при этом не делая.

6 **Завтра наступает сегодня.** Перестаньте откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Если вы постоянно откладываете какое-то дело, может, не стоит его вообще делать? Может, вам это и не нужно? А если нужно, то делайте его сейчас.

7 **Негатив.** Все, что исходит из вашей головы в виде мыслей и слов, возвращается обратно в виде реальности. Так что всегда говорите себе: «Все будет хорошо». Нет ничего невозможного для человека, который в это верит.

8 **Не судите никого.** Как много времени теряют люди, обсуждая и осуждая других. Но ведь вы не были в их шкуре. У каждого в голове свои тараканы, а в жизни — свои обстоятельства. Так что завязывайте с болтовней.

9 **Зависть.** Счастье не в том, чтобы иметь то, что вы хотите, а в том, чтобы хотеть то, что имеете. Когда в следующий раз вас пробьет на зависть, подумайте, хотели бы вы стать тем человеком, которому завидуете? Наверняка нет. Вы даже не представляете, о чем думает этот человек. Может быть, вы, гуляя по лесу в солнечный день, испытываете больше удовольствия, чем он, нежась на песке на Мальдивах. Если вам хорошо сейчас, значит, все правильно, если нет — значит, делайте так, чтобы было хорошо.

10 **Пусто на душе...** Ни один человек в этой жизни не заполнит вашей пустоты, если она есть. Никто не сделает вас счастливым, если вы несчастливы. Чтобы разделить свое счастье с кем-то другим, надо сначала найти это счастье.

11 **Ошибки прошлого.** Жить прошлым — значит, хоронить свое настоящее. Были ошибки? Ну и пусть, у кого их не было! Устройте своим воспоминаниям пышные похороны, помните только уроки, которые вынесли из прошлого, и живите дальше.

12 **Просто расслабьтесь.** Позвольте жизни идти так, как она идет. Вы не можете контролировать все. Придется с этим смириться, иначе вы будете нервничать, беситься, а в итоге все равно ничего не сможете сделать. Главное — равновесие. С одной стороны бревно, которое плывет по течению, с другой — идиот, который бьется в глухую стену.

13 **Никто никому ничего не должен.** Никто не должен быть вежливым, внимательным, аккуратным, честным, приятным в общении. И вы тоже не должны. Ничто не должно быть идеально, восхитительно, приятно, незабываемо. Конечно, такое может быть. Будет — отлично, если нет, не стоит расстраиваться. Будьте готовы принимать все, что посылает вам жизнь, и станьте, наконец, счастливым.

И. Г. Сидоров, психолог

На каждый день

● **При бессоннице** смешайте в равных частях траву душицы с травой мелиссы и листьями мяты. 3 ст. ложки сбора залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте 8 часов и пейте по 1 стакану как чай 3 раза в день. Последний стакан выпейте перед сном.

● **Плохо заживают раны?** Смешайте кашицу из 1 луковицы и 1 ст. ложки измельченной коры ивы. Залейте 1 стаканом крутого кипятка, хорошо укутайте и настаивайте ночь. Процедите и смешайте с равным количеством меда. Делайте повязки с этой смесью.

● **От кожных заболеваний** 1,5 кг ячменного солода заверните в марлю, положите на дно ванны, залейте 3 л кипятка и настаивайте полчаса. Заполните ванну водой (36-38°С) и принимайте в течение 15-20 минут.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

На приёме у терапевта

Пневмония или бронхит?

Я сильно кашляю, сходила к врачу, он поставил диагноз бронхит. Но на рентген не послал, а я переживаю — вдруг там что-то посерьезнее, например, пневмония.

И. Славина, Воронежская обл.

Отличить бронхит от пневмонии — одна из главных задач врача, к которому пришел пациент с сильным кашлем. И только он решает, нужно ли для этого отправлять пациента на рентген. Хрипы при бронхите свистящие и сухие, при пневмонии — влажные и, как их называют врачи, мелкопузырчатые. Так что зачастую определиться можно, прослушивая дыхание стетоскопом. Если же у доктора возникают сомнения в диагнозе, например, у больного долго держится высокая температура, или кашель с мокротой типичного для пневмонии цвета, или низкое давление, он назначит дополнительные обследования. Но и в этом случае рентген вовсе не обязателен. В последнее время для диагностики стали использовать анализ крови на С-реактивный белок. Результаты такого исследования позволяют понять, насколько сильно воспаление протекает в организме. Если уровень С-реактивного белка приближается к 100 мг/л, то вероятность пневмонии велика, и тогда для окончательного подтверждения диагноза больного направляют на рентген. Если же показатель меньше 20 мг/л, то риск воспаления легких низкий и рентген можно не делать. Окончательное решение принимает врач.

Т. Д. Ершова, терапевт, врач высшей категории

ПОЧЕМУ УМНЫЕ МЫСЛИ ВСЕГДА ПРИХОДЯТ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ВСЕ ГЛУПОСТИ УЖЕ СДЕЛАНЫ?

При пиелонефрите

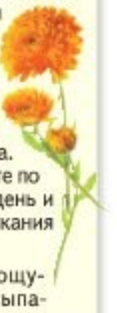
* Залейте 3 ст. ложки травы цикория 0,6 л кипятка, настаивайте в термосе 2 часа, процедите и пейте по 1 стакану 3 раза в день после еды.
* Настаивайте 1 ст. ложку цветков бессмертника 1 час в 2 стаканах крутого кипятка в термосе. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 20-25 дней.
* Залейте 2 чайн. ложки измельченной травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Выпейте глотками в течение дня. Также этот настой полезен при цистите (вне обострения).
* Залейте 5-6 ст. ложек измельченного листа черной смородины 1 л кипятка, настаивайте в тепле 1 час. Принимайте по 1 стакану 5-6 раз в день. Для улучшения вкуса можно добавить сахар или мед.

Пригодится

ОДНО из самых эффективных средств для снижения температуры — кора ивы. Ее даже называют природным аспирином. 1 ст. ложку измельченной коры залейте 300 мл кипятка, кипятите 10 минут. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

ПРИ экземе, зуде и других кожных заболеваниях 2 ст. ложки измельченного корня девясила смешайте с 4-5 ст. ложками свиного смальца, кипятите 15 минут на маленьком огне, настаивайте 2 часа, процедите. Смазывайте мазью больные места.

ПРИ першении в горле. Смешайте в равных частях плоды шиповника, цветки календулы и клевера, подорожник, пустырник, душицу. Заварите 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, дайте настояться в течение 1 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день и используйте для полоскания горла каждые 2 часа.



ОТ неприятных ощущений при высыпаниях в полости рта 1 ст. ложку лепестков розы залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 30 минут и поите ребенка по 1 ст. ложке 3 раза в день. Настой можно использовать и для полосканий.

ПРИ воспалении слухового нерва мелко нарежьте 100 г синего лука и большой лист алоэ. Смесь залейте 200 мл 96%-ного спирта и 1 стаканом кипяченой воды. Настаивайте 10 дней. Готовым средством пропитывайте ватные турундочки и вставляйте в уши.

ОТ пролежней. Сначала промойте рану перекисью водорода или раствором фурацилина. Затем наложите такую мазь: смешайте по 1 части цинковой мази и камфорного масла. Делайте так до заживления.

Как там, у них? *Сам себе доктор*

Секреты монахов Шаолиня

Есть в Китае одно мистическое место. Попасть туда стремятся и богатые, и бедные, и знаменитые, и самые обыкновенные люди. Но Шаолинь раскрывает свои тайны не для всех: он принимает лишь тех, кто чист душой.

■ ПРИ ПОДАГРЕ И СУСТАВНОМ АРТРИТЕ 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ ПЛЮЩА ОБЫКНОВЕННОГО ЗАЛЕЙТЕ 200 Г ХОЛОДНОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 50 Г 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ ВЕСНУШКИ МОЖНО УБРАТЬ С ПОМОЩЬЮ ПРОТИРАНИЙ НАСТОЕМ ПЛЮЩА. 1 СТ. ЛОЖКУ РАСТЕНИЯ ЗАВАРИТЕ 200 МЛ КИПЯТКА И НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ И ПРОТИРАЙТЕ КОЖУ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ. НАСТОЙ МОЖНО ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ДО 3 СУТОК.

В ГАРМОНИИ С МИРОМ

Шаолиньские монахи — загадочные личности, как будто не от мира сего. В хорошем понимании этого слова. Они живут в гармонии с собой, окружающим миром и Вселенной. Им неведомы головные боли, проблемы с суставами. Каждый свой день они проживают счастливо, принимая все, что происходит вокруг, с благодарностью. Быть может, именно поэтому люди Шаолиня живут дольше нас и выглядят даже в глубокой старости очень привлекательно. Как им это удается?

РИСОВОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Этот метод очищения организма от шлаков позволяет нормализовать работу печени, желудочно-кишечного тракта, избавиться от шлаков и токсинов и сбросить несколько лишних килограммов здоровым путем.

В чистый сосуд (лучше стеклянный с завинчивающейся крышкой) отсыпьте столько столовых ложек промытого круглого риса, сколько вам лет. Залейте его теплой кипяченой водой и поставьте в холодильник. Утром жидкость слейте, отмерьте 1-2 ст. ложки крупы с горкой, залейте водой и варите на медленном огне в течение 3-4 минут. Затем съешьте без соли и других приправ натощак.

Не всегда в жизни все происходит так, как мы того хотим. Но даже в самые отчаянные моменты нельзя опускать руки.

Желательно, чтобы весь ритуал прошел до 7. 30. Полноценно позавтракать разрешается только через 2-3 часа после этого. Оставшийся рис в банке снова заливаете водой и снова ставите в холодильник. И так до тех пор, пока не съедите все ее содержимое.

Приготовленный таким образом рис становится похожим на губку, которая, попадая в организм, впитывает в себя все токсины и другие вредные вещества, очищая сосуды и лимфу.

ОТРЕШЕНИЕ ОТ ВСЯКИХ ПРОБЛЕМ

Это нам, современным жителям планеты, сложно бывает даже в кругу родных, в домашних тапочках и пижаме забыть о проблемах и заботах. Шаолиньские монахи не суетятся, не впускают в свою жизнь негатив, они наслаждаются жизнью. Как и нам так научиться?

Во-первых, нужно выработать правильный распорядок дня: ложиться спать за 2-3 часа до полуночи, просыпаться не позднее 6 утра. Шесть-восемь часов полноценного сна достаточно для того, чтобы нормализовать работу всех систем организма. Чтобы побороть стресс, нужно научиться медитировать. Важно каждый день практиковать ритуал расслабления. В тишине и покое, когда вас никто не потревожит, сядьте в удобную позу, закройте глаза и представляйте себе горное озеро, с красивой ровной водной гладью, свежим воздухом и безупречной природой.

Постарайтесь даже почувствовать, как пахнет в этом удивительном месте, и внутренне настроиться на то, что и вам, как и этому озеру, сейчас хорошо и безмятежно. Достаточно уделять на первых порах такой медитации 5-7 минут в день, постепенно увеличивая срок расслабления...

Важный совет от шаолиньских монахов: не всегда в жизни все происходит так, как мы того хотим. Но даже в самые отчаянные моменты нельзя опускать руки. Наше отчаяние съедает остатки наших сил, надежд и оптимизма и погружает в темноту. Нужно стараться видеть происходящее пусть и не в радужном цвете, но с пониманием того, что у вас есть силы все поправить.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Каждый человек должен следить не только за чистотой своего духа, но и за состоянием тела. Для этого важно упражняться и практиковаться ежедневно. И не обязательно часами обливаться потом в тренажерных залах. Можно больше гулять в парке.

Несколько советов от монахов

* Говорите медленно, а думайте мгновенно; не позволяйте себе осуждать кого-то — это забирает силы и энергию; не шутите со словами «Я тебя люблю» и не смейтесь над чужими словами и снами.
* Прошлое не должно вас ущемлять, волновать и заставлять плакать. Примите его, извлеките из него урок, но не делайте так, чтобы дни ушедшие влияли на ваше будущее.
* Пища должна быть простой и питательной. Постарайтесь не есть то, чего нельзя вырастить руками. Все консерванты, подсластители и заменители обходите стороной.

Маргаритка для здоровья лёгких

На даче я выращиваю маргаритки, а как только они отцветут — собираю всю надземную часть с листьями, цветками и стеблями. Засушиваю эти части по отдельности, но использую чаще всего именно цветки. Маргаритка быстро помогает при легочных заболеваниях: кашле, простуде и даже начальной форме туберкулеза. Для борьбы с последним заболеванием надо высушенные цветки растереть в порошок и смешать в равных дозах с измельченной до пылеобразного состояния скорлупой от 2 яиц. Выпить 0,5 стакана молока с приготовленной смесью утром, до еды, и на ночь, перед сном. Так я лечила сына в течение 3 месяцев — и туберкулез отступил.

М. Терешкина, Кемерово

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Чтобы не было грыжи, укрепляйте мышцы живота

Паховая, пупочная и грыжа белой линии живота могут возникнуть в любом возрасте, но чаще всего появляются у детей до 7 лет и у пожилых людей после 50.

ПОЯВЛЕНИЕ ГРЫЖИ ПРОВОЦИРУЮТ:

* поднятие тяжестей, при этом резко увеличивается внутрибрюшное давление;

* грыжа может возникнуть после любой хирургической операции на брюшной полости;

* травмы, полученные во время физических упражнений, например удар в живот во время занятий спортом или ради шутки;

* беременность. Из-за гормональных изменений в организме очень часто происходит расхождение мышц живота;

* хронические запоры. От постоянного натуживания также расходятся мышцы живота.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Подъем/перекат. Упражнение укрепляет прямую мышцу живота. Лежа на спине, выпрямите ноги, вытяните руки перед собой ладонями вниз. Вдох — опускаете подбородок так, чтобы увидеть пупок и медленно, плавно поднимаетесь; когда лопатки приподнимутся, начинаете делать выдох, продолжая заниматься. Сели — руки не опускать, ноги вместе, прямые, угол между корпусом и бедрами равен 90°. Так же плавно, перекатом вернитесь в исходное положение (и. п.). Выполняйте упражнение от 4 раз, постепенно увеличивая до 6 раз.

2. Планка. Упражнение укрепляет косые мышцы живота. Стоя на коленях, поставьте локти на пол, точно под плечами, пальцы рук в замке. Сначала вытяните правую ногу, затем левую — задержитесь в таком положении на 30 секунд, не смещая бедра. Вернитесь в и. п. При повторе увеличивайте время хотя бы до 1 минуты.

3. Непростой мостик. Упражнение укрепляет прямую и косые мышцы живота и мышцу-разгибатель позвоночника (низа спины). Лежа на спине, согните колени так, чтобы ступни были параллельны друг другу на ширине плеч. Руки ладонями вниз лежат вдоль туловища. Напрягите пресс и втяните живот — вдох. Выдох — вытолкните таз вверх так, чтобы тело от лопаток до колен образовало прямую линию. Задержитесь в этом положении на 30 секунд, затем выпрямите левую ногу, правая на полу. Держите правильное положение корпуса, затем поменяйте ноги. Сделайте на каждую по 4 повтора.

4. Скручивание на мяче. Упражнение укрепляет прямую и косые мышцы живота. Сидя на гимнастическом мяче-фитболе поставьте ровно ступни и согните колени. Переступая ногами вперед, лягте спиной на мяч, положив левую руку за голову. Напрягите мышцы ягодиц и вытолкните таз вверх. Втяните живот и приподнимите верхнюю часть корпуса. Затем поверните левое плечо вправо и медленно вернитесь в и. п. То же самое повторите с правой рукой. Всего повторов должно быть 10-15 для каждой руки.

5. Согнутые колени, скручивание. Упражнение укрепляет прямую и косые мышцы живота. Лежа на спине, поднимите вверх согнутые в коленях ноги так, чтобы голени были параллельны полу. Ступни вместе. Кисти рук положите за голову, не соединяя, локти разведены в стороны. Напрягите пресс и втяните живот. Ноги в том же положении, поднимите голову, шею и плечи. Медленно вернитесь в и. п. Начните с 10 повторов, увеличивая до 20.

6. Обратное скручивание. Упражнение укрепляет прямую и косые мышцы живота. Лежа на спине, поднимите согнутые в коленях ноги, пятки подтяните к ягодицам, ладони на затылке. Напрягите мышцы пресса и оторвите копчик от пола, колени прижмите к груди. Работают только мышцы пресса. Медленно вернитесь в и. п. Повторите 8-16 раз.

Не верьте тому, что от паховой грыжи может избавить что-то, кроме операции

Конечно, после нее грыжа может образоваться на новом месте из-за слабости брюшной стенки или из-за некачественно сделанной операции. Меня долго мучила грыжа в паху. Пил отвары трав, которые советовали, носил бандаж. Все это ерунда! Грыжа все равно увеличивалась. Когда уже не мог работать, жена настаивала на операции, но я боялся. Дожил до ущемления — на скорой отвезли в больницу и в тот же день экстренно прооперировали. Операцию сделали не традиционно (традиционно — это когда дырку зашивают, натягивая кожу, от этого бывают длительные боли, а если мышцы дряблые и слабые, как у всех пожилых людей, то ткани разойдутся и грыжа снова выпадет). Мне в бок вшили особую сетку, которая заменила собственные ткани. Натяжения при этом и сильной боли не было. Выписали на третий день, а через 2 недели я уже возился на дачном участке.

Для чего я пишу? Если у вас грыжа, ищите больницу, где вшивают сетку, и забудете про недуг. Сейчас мне 81 год, чувствую себя хорошо, чего и всем желаю.

Сергей Владимирович, Ростовская обл.

Воспаляется язык

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ И ЧЕМ ЕЕ ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ?

Воспаление языка может быть аллергической реакцией на прием некоторых лекарств, горячую острую пищу. Также причиной может быть воспаление язычной миндалины. Симптомы сходны с ангиной — повышенная температура, припухание языка, боль при движении, затруднение жевательных и глотательных функций. Для уточнения диагноза делают рентгеновские снимки ротовой полости. Лечат заболевание антибиотиками. Если таблетки не дают результата в течение 3 дней, можно предположить наличие абсцесса в области корня языка.

Поверхностное или глубокое воспаление тканей языка характерно для глоссита. Причины этого заболевания — отложение зубного камня, кариес, травмирование языка острым краем зубного протеза или зуба, отсутствие ухода за ротовой полостью. При катаральном глоссите на языке появляется белый налет, к нему присоединяются жжение, потеря вкусовых ощущений, обильное слюноотделение. При легких формах глосситов назначают теплые полоскания (раствором соды, отваром шалфея, ромашки, коры дуба), рекомендуют избегать долгих разговоров, приема твердой, горячей и острой пищи. Глоссит также может быть симптомом какого-либо другого заболевания.

Т. Н. Иванова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

ИЗБЫТОК СОЛЁНОГО ВЫЗЫВАЕТ ОСТЕОПОРОЗ

Зарубежные ученые обнаружили связь между избытком соли и остеопорозом — повышенной хрупкостью костей. Как оказалось, здесь нет ничего удивительного. Когда человек ест много соленого, то уровень натрия в его организме повышается до критического. Тело начинает с этим бороться и старательно выводит натрий с мочой. Но вместе с натрием уходит и кальций — главный строительный материал для костей.

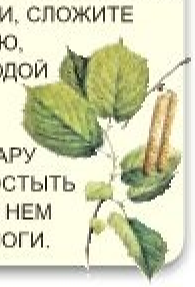
P. S. Соленую пищу также стоит ограничить тем, кто хочет избежать гипертонии и образования почечных камней. Нужно реже есть сосиски, крекеры, консервированные овощи, рыбные палочки и паштеты. Будучи не слишком солеными на вкус, они содержат много натрия.

ВЕС СКАЧЕТ ВСЮ НЕДЕЛЮ

Даже если вы усиленно худеете, ваш вес в течение недели будет колебаться — к такому выводу пришли ученые. Меньше всего вес тела в пятницу и субботу, а больше всего — в воскресенье и понедельник. Ведь в выходные многие устраивают посиделки за столом и прочие чаепития. Расслабляться в выходные совсем не вредно: доказано, что небольшие отступления от диеты только улучшают результат. А вес стоит контролировать не ежедневно, а раз в неделю. Тогда картина будет более наглядной.

От экземы

НАЛОМАЙТЕ ВЕТОЧЕК ЛЕСНОГО ОРЕХА (ЛЕЩИНЫ) С ЛИСТЬЯМИ, СЛОЖИТЕ В КАСТРЮЛЮ, ЗАЛЕЙТЕ ВОДОЙ И ПРОКИПЯТИТЕ. ДАЙТЕ ОТВАРУ НЕМНОГО ОСТЫТЬ И ПАРЬТЕ В НЕМ РУКИ ИЛИ НОГИ.



Чёрная бузина

Бальзам из цветков бузины обладает лечебными свойствами, так как содержит высокую концентрацию из более 60 различных антиоксидантов. Благодаря такой насыщенности это растение очень полезно при сердечно-сосудистых заболеваниях и для поддержания хорошего иммунитета.

Отвар коры бузины черной — проверенное временем желчегонное, слабительное и мочегонное средство. Причем установлено, что проявление мочегонного действия не влияет на сердце и кровяное давление. Эффективен такой отвар и при геморрое, подагре, артрите, анемии, ожирении.

Для приготовления отвара смешайте равное количество коры и побегов бузины. 1-2 ст. ложки смеси залейте 1 литром кипятка, томите на медленном огне 5 минут, настаивайте 40 минут, процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Ванны из отвара веток и корней помогают при кожных сыпях и ревматизме.

2 ст. ложки сырья залейте литром кипятка. Настаивайте 2 часа. Процедите и вылейте в ванну (ее температура должна быть 36-37 градусов). Перед сном, через 5 минут после ванны, желательно выпить 30 мл настойки бузины (1 чайн. ложку цветов или почек бузины настаивайте на 250 мл водки 7 дней). Ванны и настойку принимайте 15-17 дней. После перерыва в 2 месяца можно повторить курс.

При ревматизме 2 чайн. ложки (без верха) измельченной коры залейте 1/4 литра холодной воды, нагрейте до кипения и быстро процедите. Пейте всю дозу мелкими глотками в течение дня.

Глицин Форте Эвалар Почувствуйте разницу!

Глицин Форте Эвалар отличается:

- Высоким содержанием глицина — 300 мг в одной таблетке.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга — B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта — **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**
- Выпускается по стандартам GMP.

Эвалар здоровья дар

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках! «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). БАД. Реклама.

GMP

РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На приёме у гастроэнтеролога

Камни в желчном пузыре

ЧТО ДОЛЖЕН ПРЕДПРИНЯТЬ ЧЕЛОВЕК, У КОТОРОГО ОБНАРУЖИЛИ КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ?

КАКИЕ ПО СОСТАВУ КАМНИ БЫВАЮТ

По химическому составу камни желчного пузыря делятся на три группы: холестериновые, билирубиновые и известковые. Все зависит от того, из какого вещества состоят камни: из холестерина, билирубина или из солей кальция. Но в природе не встречаются камни желчного пузыря, на 100% состоящие из какого-нибудь одного вещества. Как правило, все они смешанные. А деление на три группы основывается на том, какого вещества в составе больше.

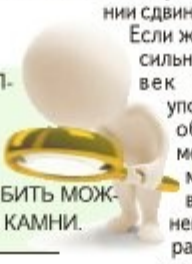
Холестериновые камни желто-зеленого цвета, более хрупкие и, как правило, более крупные. Билирубиновые камни — темно-коричневые и черные. Растворять методом медикаментозного литолиза и дробить можно только холестериновые камни. Вас интересует, какой состав камней в желчном пузыре и есть ли надежда на то, что они холестериновые и их можно растворить или это бесполезно? Так вот: абсолютно точно определить химический состав камней пока невозможно. Но есть методы, которые все же помогают докторам более-менее точно сориентироваться. Вот эти методы.

* Дуоденальное зондирование и химическое исследование полученного содержимого. Что это такое? При этом методе в двенадцатиперстную кишку вводится зонд и ее содержимое берется для химического исследования. А так как в двенадцатиперстную кишку выбрасывается желчь, то, исследовав содержимое кишки, можно узнать и состав желчи. Это дает возможность довольно точно предположить, какой состав камней в желчном пузыре.

* Рентгенологическое обследование. Как правило, камни желчного пузыря не видны на рентгеновских снимках, а видны только те, которые содержат много кальция. А такие камни не подлежат растворению. Если на снимке камни хорошо видны, то вопрос сразу же решен — такие камни растворять нельзя!

* Спиральная компьютерная томография желчного пузыря с оценкой плотности камней по шкале Хаунсфилда. Этот метод позволяет определить плотность камней, а значит, и вероятность их растворения. Чем больше кальция в камне, тем они более плотные и тем меньше шансов на их растворение. Чем больше процент холестерина, тем меньше плотность камней и тем больше вероятность, что их удастся растворить.

> ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ КАМНИ ЖЕЛТО-ЗЕЛЕНЫЕ, БОЛЕЕ ХРУПКИЕ И КРУПНЫЕ. БИЛИРУБИНОВЫЕ — ТЕМНО-КОРИЧНЕВЫЕ И ЧЕРНЫЕ. РАСТВОРЯТЬ И ДРОБИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО ХОЛЕСТЕРИНОВЫЕ КАМНИ.



НАЧАЛИСЬ КОЛИКИ...

Что будет, если начался приступ желчнокаменной колики, а вы не обращаетесь за медицинской помощью? Тут возможны два варианта развития событий: или вам повезет, или не повезет.

Что значит «повезет»? Приступ желчнокаменной колики — это приступ сильнейших болей, которые вызваны тем, что камень из желчного пузыря попадает в узкое пространство (шейка желчного пузыря или пузырный проток). Там его заклинивает, и он не может сдвинуться ни вперед, ни назад. Так вот, вариант «повезет» — это когда камень заклинило не намертво, то есть не сильно. И без особых лечебных мероприятий или под воздействием только обычных спазмолитиков он вернулся в желчный пузырь — на свое старое место — или легко проскочил в кишечник. Иногда бывает и так.

Что такое «не повезет»? Этот вариант развивается в том случае, когда камень вклинился в узкое место прочно и надолго и никакие но-шпы и папаверины не в состоянии сдвинуть его с места. Если же, несмотря на сильные боли, человек продолжает упорствовать и не обращается за медицинской помощью, развиваются осложнения. И если до развития осложнений можно было отделаться парой-тройкой капельниц, то при появлении осложнений лечение может затянуться надолго или по жизненным показаниям потребуется срочная операция.

Что это за осложнения?

* Острый катаральный холецистит — обычное, самое легкое, не гнойное воспаление желчного пузыря. Если его вовремя вылечить, то последствия будут минимальными. Если же не лечить, скорее всего, он перейдет в следующую стадию.

* Острый флегмонозный холецистит — гнойное воспаление желчного пузыря. Состояние человека тяжелое, и шансы на то, что удастся обойтись без операции, очень небольшие.

* Острый гангренозный холецистит, если говорить проще — наступает расплавление стенки желчного пузыря. Гной попадает в брюшную полость, а это очень тяжелое состояние, которое требует срочной операции для спасения жизни человека.

* Острый холангит — воспаление желчных протоков.

* Острый гепатит — воспаление печеночных клеток.

* Острый панкреатит — воспаление поджелудочной железы.

P. S. Учтите, что каждое из этих осложнений, если его не лечить, может повлечь за собой еще более тяжелые осложнения, которые представляют реальную угрозу не только здоровью человека, но и жизни. Это острый разлитой перитонит (воспаление всей брюшины), абсцессы (гнойники брюшной полости), абсцессы печени, панкреонекроз (расплавление поджелудочной железы). Никому не желаем пережить эти состояния! Даже при благополучном исходе это большое и тяжелое испытание для человека.

МОЖНО ЛИ УДАЛИТЬ ЖЕЛЧНЫЕ КАМНИ, НЕ УДАЛЯЯ ПУЗЫРЬ?

В прошлые годы было сделано много попыток удаления только камней из желчного пузыря с сохранением самого органа, проведено много исследований. Даже проводилась такая операция: вскрывали брюшную полость, а затем желчный пузырь. Камни из него удаляли, желчный пузырь и брюшную полость зашивали... Но, изучив последствия такой операции, ученые-медики пришли к единому мнению: она неэффективна, т. к. по травматичности ничем не уступает обычному удалению желчного пузыря. В травмированном желчном пузыре на фоне сохраняющегося нарушения обмена веществ очень быстро образовываются новые камни.

Почему это происходит? Потому что сохранение желчного пузыря способствует образованию новых желчных камней. Судите сами. Желчный пузырь — это, грубо говоря, отстойник, где между приемами пищи собирается, хранится и сгущается желчь. Какие прекрасные условия для образования осадка! При ненарушенном обмене веществ организм с этим легко справляется, а вот при нарушении этого обмена осадок, а затем и камни все-таки образуются. О том, что этот самый обмен веществ нарушен, красноречиво говорит то, что образовались камни. Это же нарушение обмена веществ сохранится и после операции, плюс к этому добавится травма желчного пузыря. А это его отек, плохая работа, плохая сокращаемость некоторое время после операции — и довольно длительный застой желчи в желчном пузыре. В результате — образование новых камней и повторная операция. Этого не хотят ни пациенты, ни врачи.

> НИ ОДНО ОБОСТРЕНИЕ НЕ ПРОХОДИТ БЕССЛЕДНО, КАЖДОЕ ДОБАВЛЯЕТ РУБЦЫ И СПАЙКИ. СТЕНКА ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ УТОЛЩАЕТСЯ ЗА СЧЕТ РАЗРАСТАНИЯ ЭТИХ РУБЦОВ И СПАЕК.

СТЕНКИ ПУЗЫРЯ УТОЛЩЕНЫ...

Что это значит? При желчнокаменной болезни утолщение стенки желчного пузыря бывает в двух случаях.

1. При остром калькулезном холецистите. При остром воспалении желчного пузыря его стенка утолщается. И это вполне объяснимо: любое воспаление предполагает отек тканей. Воспаление желчного пузыря — не исключение. И за счет отека стенка желчного пузыря утолщается. Но при остром воспалении всегда есть еще и боль. Если же на момент обследования болей не было, а стенка все же утолщена, то можно думать о хроническом воспалении желчного пузыря, которое и привело к утолщению стенки.

2. При хроническом калькулезном холецистите в желчном пузыре есть камни. Они время от времени дают о себе знать приступами боли. Периодически возникает острое воспаление, когда оно затихает, человек продолжает жить дальше... до следующего обострения. Вот это и есть хроническое воспаление: периоды затишья сменяются периодами обострения. Но ни одно обострение не проходит бесследно, каждое добавляет рубцы и спайки. Стенка желчного пузыря утолщается за счет разрастания этих рубцов и спаек. Поэтому когда на УЗИ видят утолщенную стенку желчного пузыря, а человек в этот момент не испытывает никакой боли или дискомфорта, то это говорит о том, что есть хроническое воспаление желчного пузыря, которое уже привело к заметным изменениям стенки пузыря.

Утолщение стенки желчного пузыря может происходить и по причинам, не связанным с желчнокаменной болезнью.

* При холестерозе желчного пузыря, когда в результате нарушения обмена жиров в организме в стенке желчного пузыря откладываются эти самые жиры и их производные.

* При хроническом гепатите или циррозе печени, когда в печени идет разрастание соединительной (рубцовой) ткани, и в этот процесс вовлекается и желчный пузырь.

* Когда есть так называемый асцит — скопление жидкости в брюшной полости: стенка желчного пузыря утолщается за счет отека.

* При сердечной недостаточности, когда возникают отеки. (Отекают не только ноги, но и внутренние органы, и стенка желчного пузыря в том числе.)

* При патологическом разрастании слизистой желчного пузыря, когда образуются множественные полипы (так называемый полипоз желчного пузыря).

* Доброкачественные и злокачественные опухоли желчного пузыря.

Вот неполный перечень заболеваний, при которых стенка желчного пузыря может утолщаться. При ультразвуковом исследовании удается определить причину утолщения стенки. Если же причина не совсем понятна, лечащий врач назначает дообследование.

Э. В. Синельников, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук

От камней избавилась: спасибо одуванчикам

Многие страдают от желчнокаменной болезни (калькулезный холецистит). Я не исключение. Сделать операцию возможности не представилось. Прочитала в справочнике лекарственных растений, что одуванчик лекарственный способен растворять желчные и мочевые камни. Я решила попробовать. Купила в аптеке 4 коробки корней одуванчика, заваривала как чай (1 чайн. ложка на стакан кипятка), настаивала час-полтора и пила по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды в течение месяца. Очередное УЗИ показало, что камни вышли, причем совершенно безболезненно. Настой, конечно, не слишком приятный на вкус, но помогает. Небольшой холецистит остался, сокращения желчного пузыря слегка болезненны, но, думаю, что пройдет и это.

Н. Б. Кулькова, Пензенская обл.

Диабет лечим травами

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ВАЖНЫ РАСТЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ПОНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ.

Белая шелковица. Для лечения используют кору и листья. 1-2 ст. ложки коры (листьев) шелковицы измельчите, залейте 1,5-2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 2 часа. Готовый настой выпейте в течение дня за 3-4 раза.

Овес. Для регулирования уровня сахара в крови применяют зерна и шелуху. 1 ст. ложку шелухи (зерен) залейте 1,5 стакана воды и варите 15 минут. Принимайте 3-4 раза в день равными порциями за 15 минут до еды.

Черника. Как сахароснижающее средство используют листья и ягоды. Для приготовления отвара 1 ст. ложку мелко измельченных листьев залейте 2 стаканами крутого кипятка, кипятите в течение 4 минут. Принимайте по 1/2 стакана за 15 минут до еды. Или 2 ст. ложки ягод залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут, принимайте по 2 ст. ложки 2-3 раза в день за 10 минут до еды.

Галега лекарственная (козлятник). Для контроля глюкозы в крови применяют траву. 1 ст. ложку травы измельчите, залейте 1,5-2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 2 часа. Выпейте настой в течение дня в 4 приема.

Манжетка. Для приготовления настоя 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 4 часа. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 10 минут до еды.

Лавровый лист. 4 лавровых листа залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

ЕСЛИ ДЕВУШКА ПОПАДЕТ НА НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ СО СВОЕЙ СУМОЧКОЙ, ТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫЖИВЕТ.

Полезно знать

*** При поносах с коликами** принимайте сок из цветущего растения лапчатки гусиной по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Обладает вяжущим, антисептическим, противовоспалительным действием.

*** Для улучшения пищеварения** залейте 1 ст. ложку листа мяты перечной 1 стаканом кипятка, нагревайте 10 минут, остудите, процедите через марлю и пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

*** От дизентерии** ежедневно в течение дня съедайте по целой головке чеснока. Средство позволяет быстро вылечиться от этого тяжелого заболевания.

Бабушкины рецепты

ГЕРАНЬ УСПОКОИТ НЕРВЫ

Залейте 1 ст. ложку измельченных свежих листьев герани на ночь 1 стаканом охлажденной кипяченой воды. Утром процедите и выпейте за день небольшими глотками. Курс лечения — 2 недели. При необходимости после недельного перерыва повторите.

ХОРОШАЯ МАЗЬ ДЛЯ СУСТАВОВ

При болях в суставах, пояснице как обезболивающее и успокоительное средство измельчите в порошок и смешайте 6 частей лаврового листа и 1 часть иголок можжевельника. Этот порошок разотрите с 12 частями свежего сливочного масла. Мазь втирайте в больные места.

ОТ ВОСПАЛЕНИЯ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

Залейте 1 стакан соли 2 стаканами 40°-ной водки, хорошо размешайте, чтобы соль растворилась. Натирайте больное место утром, предварительно надев теплую одежду и укутав теплым шарфом на ночь. Курс лечения — не меньше 10 дней. Позже можно повторить.

Ищем причину — Сам себе диагност

Почему звенит в ушах?

КАК НИ СТРАННО, ЗВОН В УШАХ МОЖЕТ НЕ ИМЕТЬ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К УШАМ.

Электрические импульсы трансформируются в звуки

По сути, все, что мы слышим, — это движения воздуха. Они ударяют в барабанную перепонку, заставляя ее колебаться, что в свою очередь приводит к вибрации слухового аппарата. Он посылает в головной мозг электрические импульсы, которые трансформируются в звуки. Грохочущая музыка, шум транспорта, взрыв петард могут повредить слуховой аппарат. И тогда он постоянно посылает мозгу импульсы, даже в абсолютной тишине. Поэтому в ушах стоит плач ребенка или грохот проезжающего поезда, даже когда ребенок уже замолчал, а поезд умчался...

Шум в ушах такой же, как пульс

Чаще всего к снижению слуха приводят нарушения кровообращения в артериях головного мозга и их сужение. Если шум в ушах пульсирующий, совпадающий с сердечным ритмом, при этом перед глазами мелькают мушки, болит или кружится голова, — все это признак повышенного артериального давления. Когда давление снижается, шум в ушах затихает и снова усиливается, когда повышается. Если шумит морской прибой или лес, при этом шум постоянный, монотонный, изматывающий, — причина в сужении артерий головного мозга.

Бляшки вибрируют...

Ощущение, что звенит в ушах, часто возникает при атеросклерозе. При этом заболевании нарушается жировой и кальциевый обмен, стенки артерий утолщаются, а сами артерии сужаются. Кровь проходит по ним с большим давлением, и склеротические бляшки вибрируют и звенят. Этот звон и слышит среднее ухо.

Нервишки шалят постоянно...

У вас не жизнь, а сплошной стресс? В этой ситуации мышцы ушей перенапрягаются, из-за чего сужаются кровеносные сосуды слухового аппарата. В итоге из него поступают ложные сигналы, которые в головном мозге преобразуются в различные звуки. Это может быть пульсация, или ухающие шумы, или звонки.

Что-то случилось с щитовидкой...

Дисфункция щитовидной железы приводит к изменениям во внутреннем ухе. Это влечет за собой появление шума в ушах. Так что, если проблемы со слухом сочетаются с резким похудением или, наоборот, набором веса, раздражительностью, расстройством менструальной функции, надо срочно обратиться к эндокринологу.

В. П. Головашова, доктор медицинских наук

Лёгкие в цифрах и фактах

* Легкие занимают 4/5 полости грудной клетки. Они постоянно меняют форму и размер в зависимости от фазы дыхания.

* На 35% можно снизить риск развития рака легких, если хотя бы раз в неделю есть брокколи и китайскую капусту.

* 95% людей, умерших от рака легких, выкуривали ежедневно по 1-2 пачки сигарет.

* 400-500 мл жидкости выделяется из легких за сутки. При потении и повышении температуры тела эти потери возрастают.

* В 20 раз больше объем легких взрослого человека, чем объем легких новорожденного.

На каждый день

ПРИ параличах принимайте ванны из отвара корней шиповника: 2-3 ст. ложки измельченных корней залейте 1 л кипятка, нагревайте на водяной бане 30 минут, процедите.

ОТ гипертонии размешайте в стакане кефира 1 чайн. ложку корицы и принимайте 3 раза в день в течение 10 дней.

ПРИ болезнях печени смешайте в равных пропорциях молоко и свежий морковный сок и пейте по 1 стакану за 1,5 часа до завтрака. Продолжительность лечения не ограничена.

ПОСЛЕ инсульта подогрейте 1 л оливкового масла, всыпьте 50 г чабреца, поставьте на водяную баню на 2 часа, настаивайте 12 часов. Процедите и храните в холодильнике. Втирайте в онемевшие части тела.

При экземе

■ СМЕШАЙТЕ КАШИЦУ ИЗ 3 ГОЛОВОК ЧЕСНОКА С 50 Г МЕДА И ВТИРАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО В БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

■ НАТРИТЕ МОРКОВЬ, ОТОЖМИТЕ СОК, А ВЫЖИМКИ НАКЛАДЫВАЙТЕ НА ЭКЗЕМУ ЕЖЕДНЕВНО 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ОТ БОЛИ И ЗУДА КАПУСТНЫЙ ЛИСТ 2 МИНУТЫ ПОДЕРЖИТЕ В НЕРАЗБАВЛЕННОМ ЯБЛОЧНОМ УКСУСЕ, ЗАТЕМ РАЗОМНИТЕ ДО ПОЯВЛЕНИЯ СОКА И В ВИДЕ КОМПРЕССА ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ. ЗАФИКСИРУЙТЕ ПОВЯЗКОЙ.

Сабельник Эвалар лечит суставы, позвоночник, не повреждая желудок!

Почему для лечения воспалительных заболеваний суставов и позвоночника стоит выбрать Сабельник от компании Эвалар?

Потому что Настойка Сабельника Эвалар — это единственное в России натуральное лекарство на основе сабельника — с клинически доказанной эффективностью[1].

Настойка Сабельника Эвалар:

• Применяется в комплексном лечении воспалительных заболеваний суставов и позвоночника, в том числе артритов и артрозов.

• Оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль.

• Бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка.

• Может применяться одновременно с НПВП (нестероидными противовоспалительными препаратами), усиливая их лечебный эффект, и позволяет снизить их суточную дозу.

• Настойку Сабельника Эвалар, в отличие от НПВП, можно применять длительно[2], так как она не повреждает желудок.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Эвалар здоровья для

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ, на ноябрь 2013. [2] Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом. ЛС-002431. Реклама.

РЕКЛАМА 002487

Измеряйте давление правильно

ЧТОБЫ ПОКАЗАНИЯ БЫЛИ ВЕРНЫМИ, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА.

*** Обстановка.** Измерять давление нужно в тихой, спокойной и удобной обстановке. Вы должны сидеть на стуле с прямой спинкой рядом со столом. Высота стола должна быть такой, чтобы при измерении артериального давления середина манжеты, наложенной на плечо, находилась на уровне сердца.

*** Подготовка к измерению и продолжительность отдыха.** Артериальное давление измеряют через 1-2 часа после приема пищи. В течение одного часа до измерения нельзя курить или пить кофе. На вас не должно быть тугой, давящей одежды. Рука, на которой будете измерять давление, должна быть обнажена. Сидеть надо, опираясь на спинку стула, с расслабленными, нескрещенными ногами. Во время измерения не рекомендуется разговаривать — это может повлиять на уровень артериального давления. Измерение давления должно проводиться после 5 минут отдыха.

*** Размер манжеты.** Ширина манжеты должна быть достаточной. Использование узкой или короткой манжеты дает ложное повышение артериального давления.

*** Положение манжеты.** Определите пальцами пульсацию плечевой артерии на уровне середины плеча. Середина баллона манжеты должна находиться точно над пальпируемой артерией. Нижний край манжеты должен быть на 2,5 см выше локтевой ямки. Плотность наложения манжеты: между ней и поверхностью плеча должен проходить палец.

*** Сколько нагнетать?** До минимального дискомфорта.

Повторно измерять артериальное давление можно минимум 2 раза с промежутком в 3 минуты, затем рассчитывается средняя величина. Давление измеряют как на правой, так и на левой руках.

КОГДА ТЕМПЕРАТУРА НА УЛИЦЕ ПОНИЖАЕТСЯ, У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ НА 5 ПУНКТОВ.

Знаете ли вы, что...

Ученые установили, что между цветом глаз, волос и нервной системой существует прямая связь.

* Люди с черными глазами и темными волосами выносливее и физически, и психологически. Им нужно меньше лекарств, чтобы вылечить болезнь.

* Светловолосые и светлокожие более чувствительны к боли, им необходимо на 20% больше обезболивающих средств. Светловолосые более склонны к повышенной кислотности желудка, гастриту, язве, чаще страдают воспалительными болезнями желчного пузыря и почек.

* С рыжими намного сложнее. Их реакция на лекарства может быть непредсказуемой.

Сорок лет меня мучает церебральный арахноидит

Спасает такое средство. Измельчаю и смешиваю 100 г шалфея и по 75 г мелиссы, подорожника, чабреца и липы. 2 ст. ложки смеси заливаю в термосе с вечера 2 стаканами кипятка, утром процеживаю и 4 раза в день принимаю по 1/2 стакана до еды. Мне это средство помогает: приступов стало меньше, голова практически не болит.

Н. И. Пикалова, Белгородская обл.

Подкожный клещ боится настойки табака

Этот рецепт поможет тем, кому до сих пор не удалось одержать победу над подкожным клещом. Табак из упаковки дешевых сигарет поместите в стеклянную посуду и залейте 250 мл водки. Банку укутайте полотенцем и настаивайте в темном месте неделю. Затем процедите и поставьте в холодильник. Этой жидкостью протирайте проблемные места утром и вечером. Для приготовления настойки вполне хватит трех пачек сигарет (получается 1 стакан табака). Улучшение наступает сразу после начала лечения.

И. Н. Епифанцев, Воронеж

Крем с ванилином спасёт от комаров

Скоро лето, тепло и сборы на рыбалку, но донимает гнус, комары и мошки. Вот совет, как от них спастись. Смешайте любой крем (детский или для лица, рук) с ванилином и смажьте открытые участки лица и тела — мошки и комары вьются, но не садятся. Сидите себе спокойно и рыбачьте. Проверено на себе.

С. Н. Гнышев, Самарская обл.

Это может быть у каждого — *Авторитеты дают советы*

Чирей в носу и на лице

У моей 20-летней дочери на теле постоянно появляются чирьи. Можно ли избавиться от них в домашних условиях?

Н. Николаенко, Ростовская обл.

Правильное название чирья — фурункул, гнойно-воспалительное заболевание кожи. Оно возникает, когда воспаляется сальная железа в основании кожных волосков и в процесс вовлекается весь волосяной мешочек, а также ткани, окружающие основание волоса. В итоге получается гнойный очаг приличных размеров — до 2-3 см. Это очень болезненно, кожа отекает и краснеет. Обычно через 2-3 дня фурункул созревает: в центре формируется некротический очаг — беловатый гнойный стержень. Как только он выйдет, образуется ранка с гнойным отделяемым, она заживает за несколько дней. Когда фурункулов много и они сливаются, это называется карбункул. Такая ситуация очень опасна, и вопрос, как лечиться в домашних условиях, вообще не должен возникать. Другая опасность — когда чирей находится на лице, в промежности или на суставе. С чирьем на лице можно получить воспаление мозга — менингит, а если он в промежности или рядом с суставом — гнойники могут пойти по внутренним органам. Фурункулы вскакивают при анемии, нарушении правил гигиены, понижении общего иммунитета (плохое питание, переутомление, стресс) и при диабете. С одиночным небольшим чирьем можно справиться дома.

От свежего куска сосновой коры отделите внутренний зеленоватый слой, сразу же приложите к фурункулу и зафиксируйте бинтом.

* Намажьте чирей ихтиоловой мазью или бальзамом Вишневского. Эти мази обладают сильным раздражающим эффектом, вызывают приток крови, поэтому воспаление значительно усиливается и гнойник действительно быстрее созревает. Чтобы обойтись без разреза там, где этого можно избежать, своевременно обращайтесь к врачу.

* Испеките половинку луковицы и приложите к верхушке чирья — результат будет как при мазях.

* Как только появилось покраснение, к больному месту приложите влажную салфетку, пропитанную спиртом или водкой с добавлением соли — 1/2 чайн. ложки на рюмку. Это средство точно не навредит и, возможно, избавит от необходимости оперативного вмешательства при обращении к врачу.

Однако в любом случае правильнее всего обратиться к хирургу. Если вы избавились от небольшого фурункула дома, все равно посетите поликлинику. Нужно обследоваться, чтобы выяснить причину заболевания.

А. Н. Логвиненко, хирург, врач высшей категории

Полезно для глаз

ОГУРЦЫ

Воспалились веки? Возьмите 1/2 стакана кожуры свежих огурцов и залейте 1/2 стакана кипятка. Добавьте 1/2 чайн. ложки питьевой соды, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите, остудите до комнатной температуры. Смочите в настое ватку и прикладывайте к векам 2 раза в день на 10-15 минут.

КАРТОШКА

Почистите 1 картофелину, отрежьте 2 дольки, положите их на глаза и полежите 15-20 минут. Думайте о чем-то приятном, представляйте себе, что смотрите в черное отверстие или трубу. Это тоже будет способствовать отдыху ваших глаз.

КАЛАНХОЭ

При катаракте в начальной стадии вечером за час до сна 1 большой или 4 маленьких листа каланхоэ вымойте холодной водой, обсушите полотенцем. Обрежьте полукругом и на нижней стороне сделайте частые надрезы, чтобы появился сок. Листья положите на веки, зафиксируйте лейкопластырем. Через час снимите и не умывайтесь до утра.

На каждый день

● От ветряной оспы залейте 1 ст. ложку травы петрушки (или 1 чайн. ложку измельченных корней) 1 стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут, процедите. Давайте ребенку по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

● Чтобы уменьшить боль в суставах, возьмите горсть сосновых иголок, залейте их кипятком, через 10 минут переложите распаренные иголочки в марлевый мешочек и зафиксируйте на суставе, укрыв целлофаном и шарфом.

● При холецистите в качестве противовоспалительного и желчегонного средства 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

Лекарство от природы — *Сам себе доктор*

Чабрец вернёт здоровье и прибавит сил

АРОМАТНЫЙ чай с чабрецом успокаивает судорожный кашель (экстракт тимьяна входит в состав известного препарата пертусина), лечит хронический и острый бронхиты, смягчает приступы астмы, помогает справиться с изжогой, улучшает пищеварение, но противопоказан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, диабете. Заваренный как чай чабрец употребляют при воспалении полости рта (полоскание), он поможет справиться с насморком (ингаляция) и со стоматитом у детей. Чай увеличивает количество молока у кормящих мам.

*** Чай.** Для его приготовления 1 чайн. ложку тимьяна залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Пейте по 1 чашке 3 раза в день в теплом виде с медом.

*** При болях в суставах** нарвите траву с цветами, заполните ею половину пол-литровой банки, залейте 2 стаканами водки. Настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. Втирайте в больные места.

*** При кашле, ревматизме** 100 г травы залейте 1 л кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Вылейте в ванную с водой и посидите в ней 10-15 минут.

*** При застарелом кашле** 5 чайн. ложек травы залейте 1 стаканом кипятка (суточная доза). Настаивайте 45 минут, процедите. Пейте настой горячим небольшими глотками.

*** При сотрясении мозга** 1 ст. ложку тимьяна залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения. Настаивайте 1 час, пейте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 6 месяцев.

*** При выпадении волос** смешайте по 2 ст. ложки чабреца, коры ивы и коры дуба, залейте 1 л воды, кипятите 15 минут. Остудите, процедите, втирайте в кожу головы, подержите 2 часа, смойте теплой водой. Делайте так 3 раза в неделю.

Препараты из тимьяна противопоказаны при диабете, гипертонии, заболеваниях щитовидной железы, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, во. можными противопоказаниями

Организм подаёт сигналы

У ВАС ЧТО-ТО БОЛИТ? ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СИГНАЛЫ СВОЕГО ОРГАНИЗМА!

Грудь

* К болям в грудной клетке надо отнестись очень внимательно! Если они возникают часто, преимущественно при физической нагрузке, — сделайте кардиограмму. Главная угроза — инфаркт миокарда: среди его основных признаков — чувство сдавления и тесноты в груди, одышка, удушье и отдача болей в руку, под лопатку и в шею.

* Боли в груди у женщин — тяжесть, чувство сдавления, несильная боль, появляющаяся в середине менструального цикла, — чаще всего безобидны и связаны с ежемесячной гормональной перестройкой. Другая их причина — прием неподходящих оральных контрацептивов. А вот боль в области сосков свидетельствует о воспалительном процессе в грудной железе. В этом случае надо срочно обратиться к врачу.

«Арбузное молоко» снимет жар. Разотрите 1 ст. ложку измельченных арбузных семян с 24 ст. ложками холодной воды. Давайте пить больному по 3-4 ст. ложки через каждые 2 часа.

Живот

* Появились давящая боль в правой паховой области, к тому же еще тошнота с температурой? Срочно вызывайте скорую! Возможно, это воспаление аппендикса. Также подобные симптомы могут свидетельствовать о воспалении кишечника, почки, а у женщин — яичника.

* Боли справа под ложечкой часто говорят о воспалительных процессах в печени и желчном пузыре.

Ноги

* Как свинцом налитые, ощущение слабости и усталости, хотя вы достаточно спали... Скорее всего, через день-другой все пройдет! Но если в течение недели облегчения не наступило, сделайте детальный анализ всех показателей крови. Причиной могут быть депрессии, хронические инфекции (вирусы, ревматизм) и другие тяжелые заболевания.

* Если ноги постоянно отекшие и болят, виной этому могут быть и больные почки, и сердечная недостаточность и нарушения венозного кровотока.

* Судороги икроножных мышц возникают при недостатке в организме калия, кальция и магния. Обратитесь к врачу, и он порекомендует поливитамины с добавлением этих минералов.

Лимфатические узлы

Систематически ощупывайте шейные лимфоузлы. Если некоторые из них увеличились, это сигнал какого-то воспалительного процесса в организме.

Глаза

* Рябит в глазах? Скорее всего, вы просто переутомились или перенапряглись. Опасно, если в течение длительного времени вы видите вспышки — это признак отслоения сетчатки.

* Отекшие веки могут быть симптомом аллергической реакции или заболевания почек.

* Причины желтизны белков — воспаление печени и камни в желчном пузыре. Срочно к врачу!

* Круги под глазами иногда свидетельствуют о язвенных процессах в органах желудочно-кишечного тракта. Но чаще всего их причиной может быть недосыпание.

Уши

* Шум и временная потеря слуха могут говорить о нарушении кровообращения, вирусной инфекции или стрессе.

* Давящие, стучащие или пульсирующие боли возникают, как правило, из-за воспаления среднего уха или заболевания сосудов. Не терпите — сходите к врачу!

Рот

* Запах изо рта? Обратитесь к стоматологу. Зубы в полном порядке? Тогда надо искать другую причину, а их может быть много, в том числе язва желудка или сахарный диабет (запах ацетона).

* Металлический вкус во рту — похоже, у вас проблемы с почками.

Кожа

* Зуд. Нередко мы начинаем чесаться из-за кратковременного или длительного стресса. В этом случае попробуйте вести спокойный образ жизни, больше гулять и пить успокаивающие травяные настои. Среди других причин зуда — аллергия, диабет, грибковая инфекция или чесотка.

* Желтизна кожи — симптом заболевания печени или желчного пузыря. Иногда это говорит о передозировке витамина А и морковного сока.

Ногти

* Хрупкие ногти — проверьте у эндокринолога щитовидную железу.

* Белые ногти — надо исследовать функцию почек и печени.

* Продольные бороздки, канавки, желобки на ногтях часто свидетельствуют о нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта.

* Черно-коричневая окраска ногтей — очень опасный сигнал. Иногда именно так начинается злокачественное заболевание. Срочно обратитесь к онкодерматологу!

С. Д. Агапова, терапевт, врач высшей категории

У моей мамы до ран дело не доходит, кожа даже не краснеет

Маме 95 лет, она абсолютно слепа, не разговаривает, не сидит. Семь лет она лежит не вставая. И все эти годы главная моя задача — борьба с пролежнями. Когда мама пожаловалась на боль первый раз, я поняла, что влажное обтирание кожи настоем ромашки не спасло от этой проблемы. Пришлось искать эффективное народное средство. Перечитала кучу литературы и нашла. Чтобы не было пролежней, готовлю такое средство. Выжимаю 1 стакан сока из листьев тысячелистника, выливаю его в литровую банку и добавляю 0,5 л самогона. Ставлю на неделю в темное прохладное место. Приготовленным средством смачиваю мягкую салфетку, протираю тело больной. Если есть раны, можно делать компрессы. Но у моей мамы до ран дело не доходит, кожа даже не краснеет. Благодаря этой профилактике у мамы нет пролежней. Кстати, в настойку можно добавить чайную ложку березовых почек.

Ольга Васильевна, Волгоградская обл.

«Лекарство» от ожога ищите не в аптеке, а... в носу

Еще в детстве я обожгла руку об утюг. Было так больно, что слезы и сопли текли ручьем. От боли не знала, что делать. Тогда соплями намазала место ожога, и через 5 минут боль утихла. Я повторила «лечение». На следующий день обожженное место затянулось корочкой, и не понадобилось никаких мазей. Через 3 дня корочка сошла, и от ожога не осталось следа. С тех пор я всех от ожогов лечу «лекарством» из носа. А если в носу нет соплей, залезьте пальцем в ноздрю и отыщите там хоть немножко слизи, лишь бы хватило смазать обожженное место. Это «лекарство» — самый простой метод, и оно всегда под рукой.

Н. В. Сапожникова, Сахалинская обл.

Бабушкины рецепты

● **При боли в горле** влейте в кастрюлю 1 стакан воды, насыпьте туда 1/2 стакана анисовых семечек, кипятите 15 минут. Семечки выбросьте, а отвар прокипятите с 1/4 стакана меда и влейте туда 1 ст. ложку коньяка. Принимайте по 1 ст. ложке через каждые полчаса.

● **От бронхита.** В 1 л молока всыпьте 1 ст. ложку сосновых почек, кипятите на малом огне 20 минут, настаивайте 7 часов, укутав. Процедите, отожмите жмых и снова доведите до кипения. Добавьте 1 ст. ложку меда, 1 чайн. ложку сливочного масла, 1 чайн. ложку бараньего жира. Храните в холодильнике. Отливайте по 100 г, подогревайте и пейте горячим 3 раза в день.

● **Замучил насморк?** Подогрейте на водяной бане растительное масло и добавьте в него 1 ст. ложку свежевыжатого морковного сока. В смесь влейте 3 капли сока чеснока и закапывайте в каждую ноздрю по нескольку капель в течение 3-4 дней. Смесь готовьте ежедневно.

От колита

■ 1 СТ. ЛОЖКУ ПЛОДОВ ЧЕРЕМУХИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ВАРИТЕ 5 МИНУТ НА СЛАБОМ ОГНЕ, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ КОЛИТАХ И ЖЕЛУДОЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ 4 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ ИЛИ ЯГОД МАЛИНЫ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Вместо кофе заварите корень цикория

Такой напиток повышает настроение, улучшает пищеварение и кроветворение, то есть процесс образования, развития и созревания клеток крови.

БОДРЯЩИЙ НАПИТОК

* 4 ст. ложки порошка цикория засыпьте в кастрюльку, залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения, но не кипятите. Добавьте ложечку меда и пейте как кофе.

* Смешайте 3 ст. ложки сухой черемухи с 1,5 ст. ложки измельченного цикория. Смесь залейте 1,5 стакана холодной воды, доведите до кипения, кипятите 5 минут, настаивайте 15-20 минут. Процедите, добавьте 2 чайн. ложки коньяка и разлейте в чашки. Пейте по 2/3 чашки до 3 раз в день.

ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ

* 1 чайн. ложку измельченного цикория залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения, настаивайте 5 минут. Добавьте молоко и сахар по вкусу. Пейте напиток как чай, 1-3 раза в день.

* Смешайте в кастрюльке 6 чайн. ложек порошка или растолченных корней цикория с 2 чайн. ложками какао-порошка. Смесь залейте 2 стаканами холодной воды, добавьте немного сахара, доведите до кипения, но не кипятите. Пейте напиток по 1 стакану в первой половине дня 1-2 раза.

КардиоАктив поможет Вашему сердцу справиться с активным ритмом современной жизни

• В нем правильное сочетание жизненно необходимых компонентов для работы сердца: **высокая дозировка экстракта цветков боярышника, калий и магний.**

• Именно благодаря такому сочетанию КардиоАктив способствует **улучшению работы сердечной мышцы, питает и укрепляет сердце, делая его более сильным и выносливым.**

Принимайте КардиоАктив для активной жизни Вашего сердца!

Эвалар здоровья дар

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках! «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). БАД. Реклама.

GMP

РЕКЛАМА 082480

НЕ ВКЛЮЧАЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Для вас, мусью

Велосипед и мясо мешают отцовству

Статистика исследований свидетельствует о том, что мужчины, увлекающиеся велоспортом, на 34% чаще сталкиваются с проблемой приобретенного бесплодия.

Французские ученые доказали, что, если мужчина решил стать отцом, ему необходимо отказаться от частых поездок на велосипеде. В процессе езды происходит перегрев паховой области, давление увеличивается, что в результате приводит к снижению активности сперматозоидов и, как следствие, возникают трудности с зачатием.

А вот американские диетологи уверены, что для мужчин важен не только разумный подход к выбору физических нагрузок, но и здоровое питание. Будущие отцы должны на время исключить употребление большого количества мяса и его производных. Рацион мужчины, мечтающего о рождении здорового ребенка, не должен содержать жирных продуктов (это касается не только мяса), острой и пересоленной пищи, также следует отказаться от употребления алкоголя и обязательно бросить курить. А вот включить в рацион следует больше овощей и фруктов, в которых много антиоксидантов, улучшающих здоровье в целом и работу половой системы в частности.

7 мелочей, которые вредят сексу

УЧЕНЫЕ ПРОВЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ И СОСТАВИЛИ СПИСОК СИТУАЦИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ НАПРОЧЬ ИСПОРТИТЬ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ.

1 **Холодные ноги.** Исследователи из Нидерландов выяснили, что 80% женщин во время секса испытывают бурю эмоций, когда надевают носки и их ноги не мерзнут. Объяснить это просто — женщине во время секса должно быть комфортно. В носках ей уютно, и она расслабляется.

2 **Таблетки от облысения.** Лечение от облысения может сыграть не в пользу мужчин, говорят специалисты по сексуальному здоровью мужчин. Таблетки блокируют мужской гормон тестостерон и могут снизить сексуальное влечение и возможности. Еще и на сердце влияют не лучшим образом.

3 **Заложенный нос.** Запахи привлекают чуть ли не сильнее, чем красивое лицо, фигура или изящные шутки. Исследователи из Швеции доказали, что у мужчин, страдающих аносмией (отсутствием обоняния), гораздо меньше сексуальных партнеров, чем у «дышащих». Мужчина, у которого проблемы с обонянием, хуже понимает женщин.

4 **Лишний вес.** В первую очередь, это некрасиво. Как бы ни выкручивались дамы («хорошего человека должно быть много») и кавалеры («это не живот, это комок нервов»). Есть и другие факторы. У людей с избыточным весом изменяется уровень тестостерона в организме, а это влияет на либидо у мужчин, а у женщин уменьшается кровоток, повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний, которые могут повлиять на сексуальную функцию. А вот занятия в спортзале сразу улучшат ситуацию.

Алкоголь помогает расслабиться и стать смелее, но только поначалу. А потом работает как анестезия — снижается чувствительность, нарушается координация.

5 **Телевизор в спальне.** Если в спальне есть телевизор, сексом в ней занимаются реже. Фильмы и передачи о насилии, убийствах — самые главные противники страсти.

6 **Беспорядок в спальне.** Это действует в основном на женщин. Им вообще свойственно отвлекаться по мелочам. И разбросанные по спальне вещи запросто могут сбить весь настрой. Если спальня своя, будет сверлить мозг мысль: «Надо прибраться». Если чужая — «Боже, с кем я связалась, какой у него бардак».

Мужчины в этом смысле менее привередливы. Если спальня своя, не обратят на такие мелочи внимания. Если чужая — «Наконец-то я нашел женщину, с которой у меня много общего».

7 **На самом деле.** Сексу не помеха ни носки, ни усы, ни телевизор, ни беспорядок вокруг, если вспыхнуло горячее чувство. Кстати, о запахах: тут всем нравится разное — парфюмы, благовония, запах сена... Но что однозначно не сексуально, так это запах алкоголя — он вреден для любви. Могут спугнуть настрой глупость и пошлость, не те слова, неуместная шутка. Боитесь ляпнуть глупость? Тогда лучше поцелуйте нежно.

* Мужчины любят глазами, женщины — ушами. Поэтому совет женщинам банальный — никаких грязных халатов и стоптанных тапочек.
* Телевизор — настоящий конкурент. Если у мужчины перед глазами и в голове битва и голы, никакое самое красивое белье не отвлечет его от экрана.
* Есть мнение, что в странах третьего мира рождаемость выше, потому что телевизор там есть не в каждом доме.

На приёме у уролога

Никому с таким не нужен...

ОНА СКАЗАЛА, ЧТО У МЕНЯ НЕ ЧЛЕН, А ПИПЕТКА

Меня психологически надломила девушка. Долго встречались, дело дошло до секса. Но когда разделся, она рассмеялась, сказала, что у меня не член, а пипетка и я ей больше не нужен. Да и никому с таким не буду нужен. Мне 24 года, размер члена скромный — 12 см, а не 35...

Иван, Самара

Нашли из-за чего переживать! Из-за глупой девушки, которая не ценит в мужчине ничего, кроме размера. Во-первых, у вас вполне приличный размер — большинство мужчин обладают таким же. Во-вторых, если вы все же переживаете, знайте: женское влагалище способно быстро приспосабливаться к размеру полового члена партнера, поэтому даже очень скромного размера вполне достаточно, чтобы удовлетворить женщину. А теперь отдельно нужно сказать о крупных размерах полового члена. Женское влагалище в спокойном состоянии имеет длину 8-12 см. При растягивании введенным членом оно может более-менее безболезненно удлиниться до 14-19 см. По этой причине член длиной от 20 см и больше может причинять женщине боль. Тут уж будет не до удовлетворения.

ПО УТРАМ НЕТ ЭРЕКЦИИ

О чем говорит отсутствие утренней эрекции или неполная эрекция у мужчины 24 лет? Чем это грозит?

Х. М. Узденов, Дагестан

Отсутствие утренней эрекции — это нормально и случается у всех здоровых мужчин. Если нарушения эрекции во время полового акта или отсутствие утренней эрекции стали постоянными, требуется пройти тщательное обследование: УЗИ или ТРУЗИ простаты, семенных пузырьков, кавернозометрию, УЗИ сосудов полового члена, регистрацию спонтанных ночных эрекций. Только тогда врач может поставить правильный диагноз.

БОРОДАВКИ НА УЗДЕЧКЕ

У меня на уздечке полового члена образовалось что-то типа бородавки. Сначала она была одна и маленькая, но со временем разрастается и уже проросла насквозь. Сначала на одной стороне, а теперь уже на обоих. Что это может быть и как лечится?

Олег Таранов, Хабаровский край

Это могут быть доброкачественные опухоли: неврилеммомы, ангиомиомы, фибромы, невромы, липомы и другие. Трудно определить, что именно у вас за опухоль. То, что она растет, — еще не симптом для постановки точного диагноза. Но факт остается фактом — это похоже на опухоль. Некоторые доброкачественные образования на половом члене принято расценивать как предраковые состояния. В любом случае надо идти к врачу. Он определит, что это за образование. Плохо, что вы так затянули с этой болезнью.

Д. И. Хаббо, уролог, врач высшей категории

При простатите

■ СЪЕДАЙТЕ НА НОЧЬ ПЕРЕД СНОМ ПО НЕБОЛЬШОЙ ГОЛОВКЕ СВЕЖЕГО РЕПЧАТОГО ЛУКА.

■ НАРЕЖЬТЕ ПУЧОК ПЕТРУШКИ И 4-5 МОРКОВОК И ЕШЬТЕ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА.

■ 3 ЧАЙН. ЛОЖКИ СПАРЖИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ ЗАВАРИТЕ 200 МЛ КИПЯТКА, ВАРИТЕ 5 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 50 МЛ КАЖДЫЕ 4 ЧАСА.

■ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ САЛАТ ИЗ КАПУСТНОГО ЛИСТА, БОТВЫ РЕПЫ, ШПИНАТА И ПОМИДОРОВ.

Натёрла смесью волосатые места — и победила!

После климакса у меня на теле появилось много волос. Чем только не выводила — ничего не помогало. Различные депиляторы выпускаются на основе трав, от которых волосы, наоборот, растут еще лучше. Тогда я вспомнила, как в молодости обесцветила волосы перекисью водорода и чуть не облысела. Решила: если в 3%-ную перекись водорода добавить гидроперит, волосы точно вылезут. Натерла смесью волосатые места — и победила! Вот рецепт: 2 таблетки гидроперита растворила в 1 ст. ложке воды, добавила 4-5 капель нашатырного спирта. В течение 3 недель втирала раствор в проблемные места 3 раза в день, потом реже. А большое пигментное пятно я вывела касторовым маслом: смазывала 2 раза в день в течение 7 месяцев.

Л. Г. Бессмертнова, Бийск, Алтайский край

Деликатные вопросы

Пористая резина от сифилиса не защитит?

Бытует мнение, что сифилис может проникнуть сквозь презерватив — резина пористая, а возбудители меньше, чем поры.

Нет, это абсолютно неверно! Никакая инфекция не способна преодолеть барьер, созданный хорошим кондомом. Такие презервативы сделаны не из резины, а из высококачественного латекса. Даже в растянутом состоянии его поры гораздо мельче всех вирусов, не говоря уж о бактериях. Возбудитель сифилиса — бледная трепонема — это крупная бактерия. Но! Вот что важно знать: презерватив не всегда убережет от сифилиса не в том смысле, что он пропустит трепонему. Заразиться сифилисом можно, когда инфекция попадает за пределы презерватива. Существует даже такое понятие — «презервативный шанкр». Трепонема может внедриться у основания члена или в области лобка уже после того, как половой контакт прошел, а презерватив еще не сняли. В этих областях часто бывают микротравмы кожи, и трепонема на поверхности презерватива их не пропускает. Вот и возникает в этом месте первичный признак сифилиса — твердый шанкр. Поэтому при случайном сексе снимать презерватив нужно медленно и аккуратно.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Такой случай

ВЕРНУЛ С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ

Ходили с мужем в магазин. На кассе оказался симпатичный молодой человек. Пока муж складывал покупки, я расплачивалась, а молодой человек очень активно мне улыбался. И так приятно стало. Выходим из магазина, муж поворачивается ко мне и спрашивает: «А почему ты покраснела? Сперла что-нибудь?»

Анна, Пенза

БЫЛ ВЧЕРА У НАС С НЕВЕСТОЙ ШОПИНГ

Забрели в магазин хозтоваров, а там — сковородочки... Это моя слабость. Беру в руки, начинаю крутить, щупать, разглядывать, балдеть. «Ой, смотри, какие сковородочки!» — «Да. Тяжеленькие», — отвечает невеста. Переворачиваю сковородку и вижу, что на дне рисунок выбит в виде сердечек. Если такой в лоб засветить, все сердечки на лбу отпечатаются...

Олег, Ставрополь

ВДРУГ У МУЖА СОВЕСТЬ ПРОСНЁТСЯ?

Про забрасывание красных трусов на люстру для привлечения денег знают все. Зашла я на днях к знакомой, с которой давно не виделись, а у нее аж двое красных трусов на люстре — большие и маленькие. На мой вопрос, зачем двое трусов, ответила: «Одни мои висят! Не поверишь, мне зарплату прибавили! Так я еще и дочкины повесила: вдруг у мужа совесть проснется и он алименты начнет платить?»

Анжела, Ростов-на-Дону

Болезненные месячные

1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО КОРНЯ ДЕВЯСИЛА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ 10-15 МИНУТ НА СЛАБОМ ОГНЕ, НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

СЕКС — ЗАНЯТИЕ КРАЙНЕ ОПАСНОЕ, ПОТОМУ ЧТО МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ НОВОЙ ЖИЗНЬЮ.

При цистите

* Опорожняйте мочевой пузырь так часто, как он того требует.
* Правильно подмывайтесь после мочеиспускания: сначала спереди, потом сзади, чтобы снизить вероятность попадания бактерий из анального отверстия в мочеиспускательный канал.
* Носите хлопчатобумажное белье, откажитесь от обтягивающих брюк.
* Если цистит повторяется, замените ванну на душ.
* После полового акта сходите в туалет по-маленькому. При этом бактерии, попавшие в мочеиспускательный канал, вымоются до того, как начнут размножаться.
* При сидячей работе каждые 1,5 часа делайте пятиминутную разминку.

Ещё та проблема!

Детская матка. Как будем рожать?

Матка способна расти во время беременности и подстраиваться под объемы малыша. Поэтому двойни и тройни рождаются не только у высоких женщин, но и у дюймовочек.

Маленькая матка действительно может говорить о гормональной недостаточности. Но одного УЗИ для того, чтобы поставить такой диагноз, мало. Нужно обязательно сдать кровь на гормоны — ФСГ, эстрадиол, прогестерон, ЛГ, ТТГ, пролактин, тестостерон. Выяснить, созревают ли яйцеклетки, происходит ли овуляция. Удобнее всего это сделать с помощью домашних тестов на овуляцию. Также нужно проверить проходимость маточных труб. Если овуляция есть и трубы проходимы, у вас есть шансы забеременеть естественным путем, даже при маленькой матке. Для этого нужна полноценная интимная жизнь в течение года.

Только по прошествии этого срока врачи имеют право поставить диагноз бесплодие и начать лечение. Но вряд ли это будет ЭКО. При недостатке женских гормонов ситуацию удается исправить с помощью приема гормональных препаратов в циклическом режиме. Например, в первой половине цикла назначается средство, содержащее гормон эстроген. А во второй фазе добавляются препараты с прогестероном. Молодым женщинам нередко помогает прием витаминов и фитопрепаратов. Не верьте, что женщина с маленькой маткой не может выносить ребенка, — это миф. Матка способна расти во время беременности и подстраиваться под объемы малыша.

Т. И. Крайнова, гинеколог, врач высшей категории

На приёме у гинеколога — Авторитеты дают советы

Нет детей, потому что толстая?

ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?

Накануне месячных очень болит голова. В чем причина?

Алина К., Пенза

Скорее всего, вас беспокоит менструальная мигрень. Специального лечения она не требует. Просто накануне критических дней пейте настои из листьев и ягод брусники или травы толокнянки (1 ст. ложка сырья на стакан кипятка), чтобы не было задержки жидкости (это запускает механизм приступа). Кроме того, налегайте на творог, на ночь пейте молоко с медом. Не переутомляйтесь, спите не менее 8 часов в сутки и больше времени проводите на свежем воздухе.

СИФИЛИС ОТ ГРЯЗНЫХ РУК

Можно ли подцепить венерическую болезнь от грязных рук?

Оксана, Саратов

Возбудители венерических заболеваний на воздухе быстро гибнут. Но вот уретрит или вагинит можно получить легко, их возбудители — кишечная палочка и стрептококки — устойчивы к внешней среде. Так что руки лучше все-таки мыть. И не только перед едой.

КАКОВЫ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ГОРМОНОВ?

У меня обнаружили миому матки. Врач назначил гормональные контрацептивы, чтобы сдержать ее рост. А какие побочные эффекты у таких препаратов?

Ирина Н., Ростовская обл.

Гормональные контрацептивы назначают при многих женских проблемах. Как у любых лекарств, у них есть свои побочные действия, например, сгущается кровь, а это повышает риск варикоза и тромбоза, и провоцируются головные боли. Такие лекарства плохо влияют на печень. А недавно ученые выяснили, что гормональные контрацептивы ставят под угрозу зрение, повышая глазное давление. Это, в свою очередь, может привести к развитию глаукомы. Если у вас в роду были случаи глаукомы, имеет смысл наблюдаться у офтальмолога во время приема гормональных препаратов. Так что нужно или не нужно принимать таблетки, решайте вместе с вашим лечащим врачом, взвесив все за и против.

НЕТ ДЕТЕЙ, ПОТОМУ ЧТО У МЕНЯ ЛИШНИЙ ВЕС?

Несколько лет назад моя беременность закончилась выкидышем. С тех пор я поправилась на 20 кг и никак не могу снова забеременеть. Мы с мужем сдавали анализы, но ничего, кроме ожирения, врачи не нашли. Может ли мое бесплодие быть связано с лишним весом?

Е. Симонова, Орел

Избыточная масса тела действительно может стать причиной гормональных нарушений. Поэтому избавьтесь от лишнего веса — это необходимо для наступления беременности. Обратитесь к эндокринологу, врач назначит обследование, после чего подскажет безопасный и эффективный способ снижения веса. Помимо ожирения причиной бесплодия может быть непроходимость маточных труб из-за перенесенного на ногах незамеченного воспаления. Обычные анализы выявить это нарушение не могут. Более точно обнаружить непроходимость труб поможет лапароскопическое исследование.

НЕ ОПАСНА ЛИ СПЕРМА ДЛЯ ПЛОДА?

Я на седьмом месяце беременности. Занимаюсь с мужем сексом не предохраняясь. Не вредна ли для плода сперма, которая попадает в полость матки?

Анна, Саратов

Сперма — безвредная субстанция, представляющая «опасность» только в том смысле, что женщины от нее беременеют. Для вас эта опасность исключена, поскольку вы уже беременны. На плод сперма никакого влияния не оказывает.

Т. Н. Воронко, гинеколог, врач высшей категории

После химии

НИЗ ЖИВОТА БЫЛ ПОКРЫТ СПЛОШНОЙ КОРКОЙ.

Моей старшей сестре в 1975 году сделали операцию по поводу рака шейки матки. Чувствовала она себя после операции плохо, прошла курс облучения. Через год — новый страшный диагноз: рак лимфоузлов в паху. И снова облучение, в результате которого очень сильно сожгли низ живота. Он был покрыт сплошной коркой. Она трескалась, и шла сукровица. К тому же были очень сильные боли, кожа не заживала, не помогали никакие мази. Мы не знали, что делать.

Однажды в очереди в магазине старушка научила, что нужно сделать. И мы последовали ее совету: собрали на берегу реки продолговатые створки ракушек, очистили, поскоблили их внутри и снаружи, хорошо промыли, просушили и пережгли на крышке от алюминиевой кастрюли на углях в печи. Створки в результате рассыпались. То, во что они превратились, положили в чистую прокипяченную тряпочку и мелко истолкли молотком, а потом еще просеяли через сито. На выходе получился белый, очень мелкий порошок. Низ живота сначала смазывали натуральным рыбьим жиром, а затем посыпали порошком. Делали мы это каждый вечер на ночь. Кожа очень быстро зажила, правда, в самом низу осталось одно синебагровое пятно, которое так и не исчезло.

З. Н. Ниязова, Удмуртия

Олиджим: чтобы сахар в крови оставался в норме!

Таблетки Олиджим рекомендованы людям со склонностью к повышению сахара и полноте.

В Олиджим входят лучшие растения, поддерживающие уровень сахара в норме:

- **Инулин** заслуженно называют растительным инсулином, потому что он направлен на улучшение углеводного и липидного обмена.
- **Джимнема** — растение, название которого переводится как «разрушитель сахара» — поддерживает работу поджелудочной железы и нормальную выработку инсулина, способствует замедлению всасывания лишнего сахара из пищи.

Всегда поддерживайте сахар в норме, чтобы не болеть и быть стройными.

Эвалар здоровья дар

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках! «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). БАД. Реклама.

GMP

РЕКЛАМА № 002480

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Авторитеты дают советы

Чему учить ребёнка до года

1 **Занимать себя.** Думаете, только вам иногда хочется побыть наедине с собой? Специалисты уверены: ребенку с самого раннего возраста требуется время от времени играть в одиночестве: всего 10-15 минут в день. Младенец рассмотрит все вокруг. Карапуз постарше переберет погремушки, построит башенки из кубиков. Оставляйте малютку одного лишь тогда, когда он спокойно занимается своим делом. Ребенок заплакал? Немедленно возвращайтесь в комнату — вы ему нужны.

2 **Спускаться с кровати.** Не стоит чрезмерно оберегать маленького непоседу, активно изучающего окружающее пространство. К сожалению, все предусмотреть невозможно. Лучше научите его быть осторожным. Кроха быстро ползет к краю кровати, рискуя упасть? Не удерживайте его, а покажите, как нужно спускаться с нее: сначала развернуться попой, потом, свесив ножки, стать на пол. Пара тренировок — и он усвоит урок.

3 **Звать маму.** Как младенец сообщает, что ему нужна мама? Скорее всего, кричит или плачет. После полугода (когда он научится выговаривать простые слоги) без этого можно обойтись. Попросите мужа во время игры с сыном или дочкой позвать вас: «Мама!» — и сразу появитесь. Ребенок усвоит: необязательно поднимать крик, чтобы достичь желаемого результата.

4 **Понимать значение слова «нельзя».** Чтобы малютка спокойно реагировал на запреты, ограничений не должно быть слишком много. Проявляйте строгость в те моменты, когда он направляется к опасному объекту: розетке, плите, окну. Что касается предметов, которые вы по каким-то причинам не хотите давать маленькому, — просто спрячьте их. Если без конца повторять «нельзя», очень скоро карапуз перестанет реагировать на это слово. Или будет воспринимать запрет как игру, сперва провоцируя вас, а потом весело смеясь.

5 **Быть вежливым.** Конечно, вряд ли кому-нибудь придет в голову требовать от грудничка говорить «здравствуйте», «спасибо», «до свидания». Но научить его махать ручкой «пока-пока», когда кто-то уходит, вполне возможно. В 8-10 месяцев ребенок способен не только сказать: «Дай», но и кивнуть головой в знак благодарности.

А. Н. Федулова, детский психолог

Родился раньше срока

НЕДОНОШЕННЫЙ РЕБЕНОК МЕДЛЕННЕЕ РАЗВИВАЕТСЯ. НЕ НАДО ТОРОПИТЬ МАЛЫША, ЛУЧШЕ ПОМОГИТЕ ЕМУ.

*** Не пеленайте.** Возможность свободно двигаться — замечательная основа для развития. Недоношенному ребенку такая возможность нужна даже больше. Поэтому в роддомах недоношенные детки в кувезах-инкубаторах лежат в одних подгузниках.

*** Температура в комнате должны быть не ниже 20°С.** Если в квартире тепло, достаточно распашонки и носочков, можно надеть тонкий чепчик и ползунки. И обязательно по несколько раз в день устраивать ребенку воздушные ванны.

*** Правильное закаливание.** Перед воздушной ванной проветрите помещение, включите медленную музыку, разденьте кроху, сделайте ему массаж и поговорите с ним.

*** Не отказывайтесь от купания.** Напротив, вода очень полезна для такого младенца, она помогает снять мышечное напряжение.

*** Уже на следующий день после выписки домой можно гулять.** Условия для прогулок такие же, как и для родившихся в срок.

Е. Н. Волкова, педиатр, врач высшей категории

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ СТРЕСС

Два и более события, травмирующие психику в детском возрасте, способны уменьшить срок жизни, заявили французские ученые. Сильный стресс, пережитый в детстве и отрочестве, приводит к дисбалансу в гормональной и иммунной системах. Это потом отражается на здоровье и продолжительности жизни.

ДЕТСКИМ НОЖКАМ ПОРЕЗЫ НЕ ГРОЗЯТ

В доме, где есть дети, обязательно что-нибудь разбивается. Чтобы собрать все, даже самые мельчайшие осколки, покатайте по этому месту кусок пластилина или поводите липкой лентой, скотчем. После этого пройдитесь пылесосом или влажной тряпкой. Детским ножкам порезы не грозят!

ЗУБНУЮ ПАСТУ — НА СИЛИКОНОВЫЙ НАПАЛЬЧНИК

Начинайте чистить зубки малышу как можно раньше. С полугода можно использовать специальный силиконовый напальчник — его надевают на палец и очень осторожно, не задевая десен, чистят эмаль зубов без применения зубной пасты. С 1,5 года можно переходить на щетку и пасту.

Ищем причину — *На приёме у педиатра*

Как лечить понос

У моего ребенка несколько дней держалась температура и был сильный понос. Затем температура спала, но понос продолжается. В посеве стула обнаружилась сальмонелла. Стул жидкий, 5-6 раз в день. Педиатр советует больше поить малыша, но никаких лекарств не назначает. Может, все же надо давать антибиотики?

Анна, Смоленск

При поносе самое опасное — обезвоживание организма, поэтому требуется обильное питье. Можно давать ребенку воду, чай. Продаются специальные сухие смеси для питья (например «Регидрон», его можно купить без рецепта: пакетик порошка разводится в 1 л воды). Благодаря специально подобранному сочетанию нужных солей они почти так же эффективны при обезвоживании, как введение жидкости внутривенно.

Необходимо воздерживаться от молочных продуктов. Маленьким детям, которые питаются молочными смесями, в течение нескольких дней стоит давать половину объема смеси на то же количество воды. Можно поить ребенка рисовым отваром — он останавливает понос.

Часто при кишечных инфекциях ребенок не хочет есть. Ничего страшного в этом нет. Не стоит настаивать, главное в таком состоянии — много пить. Если ребенок страдает от тошноты и рвоты, жидкость ему давайте по 1 ст. ложке каждые 10 минут — это не вызовет рвоту, но позволит предупредить обезвоживание и не довести ситуацию до внутривенного введения жидкости.

Важно знать признаки обезвоживания организма у детей. Апатия, сонливость, запавшие глаза, плач без слез, памперсы, остающиеся сухими больше 6 часов, — все это признаки сильного обезвоживания. В такой ситуации необходимо срочно начинать лечение. Кишечные инфекции вызываются разными возбудителями. Чаще всего это связано с вирусами, против которых антибиотики вообще не действуют, например против энтеровирусной или ротовирусной инфекций. Если понос вызван сальмонеллой, то антибиотики принято давать только при тяжелом состоянии больного, то есть при дизентерии, которая сопровождается высокой температурой, поносом с кровью, сильными болями в животе. Антибиотики быстро улучшают состояние ребенка, кажется, что он полностью выздоровел, понос прекращается, но ваше чадо может заразить окружающих. Если дать организму справиться с инфекцией самостоятельно, без антибиотиков, то срок такого носительства будет короче и переболевший быстро перестанет быть опасным для других людей. Поэтому в большинстве случаев антибиотики при кишечных инфекциях не назначаются.

И. П. Сорокина, педиатр, врач высшей категории

В холодную кипяченую воду бросьте ржаные сухарики, настаивайте 1 час и давайте ребенку по 2 ст. ложки через каждые 3 часа.

■ ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПОНОС С КРОВЬЮ, НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ И НИЧЕГО НЕ ПРЕДПРИНИМАЙТЕ!

■ СОНЛИВОСТЬ, ПЛАЧ БЕЗ СЛЕЗ, ПАМПЕРСЫ, ОСТАЮЩИЕСЯ СУХИМИ БОЛЬШЕ 6 ЧАСОВ, — ПРИЗНАКИ СИЛЬНОГО ОБЕЗВОЖИВАНИЯ.

Смеется, а «стоп!» не скажет

Думаете, что все дети любят щекотку? Это не так.

Одни в восторге от этой забавы, с удовольствием смеются и просят взрослых их пощекотать. Другие, наоборот, не любят, когда их щекочут. Смеясь, ребенок не контролирует свое тело, ручки и ножки ослабевают. Он просто физически не может сказать «стоп» и вырваться от своего «мучителя». А взрослый думает, что ребенку приятно, и продолжает его донимать.

После проведенных исследований стало ясно, что щекотка не безобидна. В будущем она может вызвать у человека страх посторонних прикосновений. И даже приятные прикосновения могут вызывать у него негативные эмоции. Поэтому выберите другие игры. Например, играйте в догонялки, в прятки, катайте малыша на спине и шее. Такие игры доставят массу удовольствия вам и ребенку.

■ У ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ЛОЖАТСЯ СПАТЬ ПОЗЖЕ 22 ЧАСОВ, НАРУШАЮТСЯ БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ, ЧТО ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ ПРОБЛЕМЫ С ПОВЕДЕНИЕМ.

■ МАЛЫШ ПЛАЧЕТ, ПОТОМУ ЧТО РЕЖУТСЯ ЗУБКИ? НАДЕНЬТЕ ЕМУ НА ШЕЮ И НЕ СНИМАЙТЕ НИТКУ С НАТУРАЛЬНЫМ ЯНТАРЕМ.

От коклюша избавили семечки подсолнуха

Хочу предложить оригинальное средство от коклюша у детей. Промойте в дуршлаге 2 горсти семечек подсолнуха, просушите и поместите их в духовой шкаф (следите, чтобы не сгорели). Готовые семечки измельчите в кофемолке в порошок. Затем 1 ст. ложку этого порошка залейте 0,5 л подсахаренной медом воды, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите, пока не останется 1 стакан жидкости. Процедите и теплым давайте пить больному ребенку. Кроме этого, поите его чаем с липой или малиной. Насыпьте в носочки сухую горчицу и наденьте их на ножки. Можно пропитать столовым уксусом, пихтовым и камфорным маслом шерстяную ткань и приложить как компресс на ночь к груди. Здоровья вашим деткам!

И. В. Арзамасова, Нижегородская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тепло мамы прогонит температуру

КОГДА МАЛЫШУ НЕЗДОРОВИТСЯ, ОН КАПРИЗНИЧАЕТ, ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЕДЫ, ПЛОХО СПИТ.

Терпите его капризы

В первые дни болезни малыш становится беспомощным. Не нужно соблюдать режим дня: лучше как можно чаще подходить к ребенку, укачивать, гладить и обнимать. Мамино тепло — важная часть лечения.

Болеющего малыша нельзя ругать за капризы и вредное поведение. Он в таком состоянии не владеет собой. Пока есть даже маленькая температура, родителям нужно набраться терпения и быть ласковыми и внимательными.

Дети часто сопротивляются лечебным процедурам. Постарайтесь обойтись без принуждения и насилия. Скажите малышу, что он очень смелый, что вместе с ним вы победите болезнь, надо потерпеть совсем чуть-чуть. А за смелость его ждет награда. Пообещайте почитать любимую сказку, только обязательно сдержите обещание после процедур. Если доктор выписал горькое лекарство, разотрите таблетку между двумя ложками и смешайте с вареньем.

Поднимите настроение

Когда температура спадает и ребенок снова становится активным, придумайте несложные занятия, но продолжайте придерживаться постельного режима. Придумайте приспособление, чтобы малыш мог рисовать, лепить. Пускай дочка уложит с собой куклу и поиграет в доктора. Сын устроит прямо на подушке техосмотр парка машин. Важно, чтобы ребенок был в хорошем настроении: тогда он быстрее пойдет на поправку.

Т. И. Тимашова, педиатр, врач высшей категории

НАРИСУЕШЬ В ДЕТСТВЕ МАМЕ НА 8 МАРТА КАЛЯКУ-МАЛЯКУ — ОНА ТАК РАДУЕТСЯ! ПОЧЕМУ С ЖЕНОЙ ЭТОТ ФОКУС НЕ ПРОХОДИТ?

Чтобы прибывало молоко

* Залейте 1 ст. ложку семян и зелени укропа 2 стаканами холодной воды, кипятите на медленном огне 2 минуты, дайте настояться 1 час и пейте горячим по 1/2 стакана 4-5 раз в день.
* Пейте анисовый или тминный чай: залейте 1 чайн. ложку измельченных семян 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 10 минут. Выпейте в 2 приема мелкими глотками.
* Добавляйте в еду зелень базилика и укропа.
* Залейте 2 ст. ложки краевых цветков синего василька 0,5 л кипятка, настаивайте до охлаждения и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

ЛАПША из писем читателей

Скажите, это правда, что для семейного счастья невеста должна выходить из загса только на руках?
Екатерина, Белгород

Жену я не люблю давно, а сплю с ней, только чтобы не разучиться.
Дмитрий, Тверь

С меня хватит. И если кто-нибудь где-нибудь когда-нибудь вздумает признаться мне в любви — сразу получит по роже.
Елена, Саратов

В аквапарке я понял, что женские трусы не для защиты, они для нападения.
Анатолий, Тверь

Умные мысли

■ РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ПЕРЕНОСИТ МЕНЬШЕ ОСКОРБЛЕНИЙ, ВЫРАСТЕТ ЧЕЛОВЕКОМ, БОЛЕЕ ОСОЗНАЮЩИМ СВОЕ ДОСТОИНСТВО.
Николай Чернышевский

■ ДАЙТЕ ДЕТСТВУ СОЗРЕТЬ В ДЕТЯХ.
Жан-Жак Руссо

■ ДЕТЕЙ НЕ ОТПУГНЕШЬ СУРОВОСТЬЮ, ОНИ НЕ ПЕРЕНОСЯТ ТОЛЬКО ЛЖИ.
Лев Толстой

■ НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ РЕБЕНКА КУМИРА: КОГДА ОН ВЫРАСТЕТ, ТО ПОТРЕБУЕТ МНОГО ЖЕРТВ.
Вудро Вильсон

■ ПОРИЦАНИЯ ДОСТОЙНЫ РОДИТЕЛИ, НЕ ЖЕЛАЮЩИЕ ВОСПИТЫВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ В СТРОГИХ ПРАВИЛАХ.
Петроний

Оба сына просят есть

У меня близнецы — двухмесячные Витя и Митя. Они одновременно просят есть. Молока хватает, но кого кормить первым?
Ирина Н., Орловская обл.

Кормите обоих сразу. Представьте себе, что вы держите, прижав к груди, в каждой руке по арбузу. Эту наиболее удобную позицию кормления двоих так и называют — «арбузная». Когда вы кормите одного, его голова лежит на сгибе вашего локтя, а так головы малышей будут лежать на ваших ладонях, а ножки окажутся позади локтей. Для удобства положите под локти подушки. А дальше все как обычно. Почувствовав запах молока, ребенок делает поисковые движения в сторону соска, вам только надо помочь ему. Вы должны почувствовать, что сосок оказался глубоко во рту ребенка, его губы и десны достаточно крепко и чувствительно сжимают околососковый кружок. Но одновременное кормление не отменяет, конечно, кормления по требованию. Если один малыш спит, а другой уже через час плачет, его надо покормить.

Е. Стекольщикова, врач-педиатр

Малыши-бродяги

ПОЧЕМУ ДЕТИ УХОДЯТ ИЗ ДОМА?

1 **Защитная реакция.** Растущий в благополучной семье ребенок привыкает, что все вращается вокруг него. Он постоянно требует к себе внимания, а его становится все меньше. В знак протеста он и уходит из дома. Это защитная реакция эгоцентричного человека: так он пытается отстоять свои интересы.

2 **Желание доказать свою правоту.** Так бывает в переломный, кризисный момент, когда, например, в семье рождается другой ребенок или родители разводятся, строят новую жизнь. Старший ребенок чувствует себя лишним, не может простить родителям измены.

3 **Заброшенные дети.** Такие уходят не в одночасье, а постепенно. Они изначально были уличными. Просто сначала только задерживались на улице. Родители даже не сразу спохватываются, что ребенок плавно переместился в другое пространство.

4 **Дети-звезды.** Такая категория детей считает себя чем-то исключительным, им неинтересно со сверстниками. И они действительно умнее, ярче, глубже, поэтому ищут иную реальность для самовыражения, способную выделить их из толпы.

5 **Влияние компании.** Даже в благополучных семьях родители часто не знают круг общения своих детей. А те легко попадают под влияние компании, особенно когда нет настоящих друзей. Попав же в компанию, будут делать все, о чем их попросят, лишь бы вырваться из своей скучной жизни.

■ ЛЮБОЙ МОЖЕТ СТАТЬ ОТЦОМ, НО ТОЛЬКО ОСОБЕННЫЙ СТАНОВИТСЯ ПАПОЙ.

■ МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ ЖЕНЩИН, ЖЕНЩИНЫ — ДЕТЕЙ, ДЕТИ ОБОЖАЮТ ХОМЯЧКОВ, А ВОТ ХОМЯЧКИ НИКОГО НЕ ЛЮБЯТ.

■ РОДИТЕЛИ — ЭТО НАСТОЛЬКО ПРОСТОЕ УСТРОЙСТВО, ЧТО ИМИ МОГУТ УПРАВЛЯТЬ ДАЖЕ ДЕТИ.

■ МУЖЧИНЫ КАК ДЕТИ: ЛЮБЯТ, ЧТОБЫ ИХ ВОДИЛИ ЗА РУКУ, НО СЧИТАЛИ БОЛЬШИМИ.

Животик как шарик...

У МАЛЫША ПУЧИТ ЖИВОТИК? ПОСТАРАЙТЕСЬ ВЫЯСНИТЬ ПРИЧИНУ И УСТРАНИТЬ ЕЕ.

* Выявите продукты, вызывающие «революцию» в кишечнике. Такая реакция на пищу индивидуальна. Одному ребенку достаточно глотка виноградного сока, а другой не страдает метеоризмом даже после горохового супа.
* Поменьше сладостей! Они вызывают в кишечнике брожение, при котором выделяется много газов.
* Как гремучая смесь действуют блюда из бобов, усиливающих газообразование в 10 раз. Кстати, бобы, горох и фасоль теряют это свойство, если их 12 часов вымачивать в воде.
* Усиливают газообразование кукуруза, капуста, редис, лук, шпинат, щавель, жареный картофель, орехи, овсянка, свежий черный хлеб, малина, крыжовник, абрикосы, сливы, яблоки (отдельно и в сочетании с другими фруктами и овощами), изюм, финики.
* Малышам лучше давать овощи по отдельности, а не в салате — их сочетание усиливает метеоризм. Чтобы избежать его, овощи отваривайте или запекайте.
* Животик может раздуться из-за молочных и зерновых продуктов, если в них добавлены вишня, ананас или апельсин. Предлагать их можно лишь через 2 часа после того, как малыш пил молоко или ел кашу.
* Чтобы уменьшить метеоризм, заварите малышу чай с мятой и сделайте массаж. Найдите точку посередине между пупком и концом грудины. Слегка надавливайте на нее, совершая вращательные движения по часовой стрелке 1-2 минуты.

Нам отит не грозит!

Для профилактики отита у ребенка полезно прикладывать к ушкам сухое тепло 3 раза в день на 5-7 минут. Я брала махровые носки старшей дочери, в каждый насыпала по 2 ст. ложки соли и завязывала края узлом. Клала их на батарею, чтобы разогреть соль. Надевала доченьке на голову шапочку, а под нее к ушкам прикладывала носочки с солью. Узлы торчали наружу, никаких завязок. Пока дети играли, ушки прогревались.

И. Бондарева, Кировская обл.

От запора ребёнку поможет настой чернослива

Если ваш ребенок страдает запорами, попробуйте решить эту проблему с помощью настоя чернослива. Готовится он так: горсть чернослива залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 10-12 часов. Давайте ребенку старше 3 лет по 100-150 мл вместе с размоченными сухофруктами утром и вечером; детишкам от 6 месяцев до 3 лет можно сократить дозу до нескольких столовых ложек (обязательно с ягодами). Настой храните в холодильнике 2-3 дня.

И. Н. Емельянова, Орловская обл.

Через неделю мы забыли о диатезе

У моего Максимки был сильный диатез. Я брала в равных частях ветки черной смородины, цветки ромашки и листья перечной мяты, заливала водой в кастрюле, доводила до кипения и настаивала 2 часа под крышкой. Процеживала через марлю в ванну, в которой купала сына. Процедуру повторяла ежедневно. Через неделю мы забыли о диатезе.

Ю. Пронина, Волгоградская обл.

Бабы злобой просто истекали, и я сказал: «Ухожу...»

Моя теща была устрашающих размеров — что в ширину, что в высоту. Громкая, наглая, лидер — всеми лезла руководить. Упрекала, что сидим на ее шее. Моя жена, когда выходила за меня замуж, была не такая: хрупкая, тихая, доверчивая и послушная. Я глава семьи, она — хранительница домашнего очага. А после родов стала всем недовольна. С матерью была очень близка, во всем ее слушала. Мной, как и тестем, собрались помыкать. Он сдался, а я не стал. Отвечал им мягко, чтобы не заводить, и делал по-своему. Бабы злобой просто истекали. Настал момент, и я сказал обеим: «Ухожу! В аду жить не собирался и не буду!» Они нервишки мне потрепали и успокоились, когда пообещал оставить все нажитое. Тесть чуть не плакал, меня провожая: «Все, остался я с тиграми наедине. Сожрут». В итоге мы вдвоем с ним сбежали! Тесть ужасно мне благодарен: «Я бы сам никогда не решился». Думаю, мы оба найдем себе нормальных женщин, потому что верим в их существование.

Андрей, Краснодарский край

Разлив по фужерам вино, мы уже было совсем расслабились...

Случилась у нас дома как-то раз курьезная история. После тяжелой трудовой недели мы с женой собрались устроить романтический вечер. Сына я отвез в соседнюю деревню к бабушке, истопил баню. Светка застелила постель красивым комплектом и нарядилась в ажурный пеньюар. Разлив по фужерам вино, мы уже было совсем расслабились... И тут вдруг дверь в спальню распахивается и с утробным криком «ма-а-у-у-у» в комнату врывается чудище. Сухими у него были только уши и кончик хвоста. Все остальное перепачкано соляркой. Чудище по кличке Моня орал и несся на новую простыню. Светка схватила животное и помчалась с ним в баню. Я, напялив штаны, понесся следом. Долго мы мыли котика шампунем, потом гелем и еще пенкой. Солярка оказалась чрезвычайно въедливой и вонючей. Потом Моню сушили феном — чтоб не простыл. Потом мылись сами. Пеньюар пришлось спалить в печке, восстановлению он уже не подлежал. Когда все закончилось, желание у нас оставалось только одно — рухнуть в кровать! Вот такая романтическая ночь у нас вышла. Как вспомним — хохочем!

Игорь С., Ростовская обл.

■ ЕСЛИ ВАШ МУЖЧИНА В ОДИН ПРЕКРАСНЫЙ МОМЕНТ ПРОПАЛ — НЕ СТОИТ ПОДДАВАТЬСЯ ПАНИКЕ И ОТЧАИВАТЬСЯ. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОН ЖИВ И ЗДОРОВ.

■ ОН ПРОСТО НЕ ХОЧЕТ С ВАМИ ВИДЕТЬСЯ? НЕ ЖДИТЕ!

■ ЗАБУДЬТЕ ВСЕ, ЧТО ПРОИЗОШЛО, КАК СТРАШНЫЙ СОН. ИДИТЕ ВПЕРЕД, НАВСТРЕЧУ НОВОМУ СВЕТЛОМУ БУДУЩЕМУ! ВЫ ДОСТОЙНЫ ЛУЧШЕГО!

■ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ БЕСКОНЕЧНО СМОТРЕТЬ НА ТРИ ВЕЩИ, А КУПИТЬ СЕМЬ.

■ НУ И ЖИЗНЬ: ПРОСЫПАЕШЬСЯ С БОЛЬНЫМИ СУСТАВАМИ, ЛОЖИШЬСЯ С БОЛЬНОЙ ГОЛОВОЙ.

Пригодится

● **Хотите поднять себе утром настроение?** Найдите несколько минут, чтобы полистать семейный альбом. Снимки, на которых запечатлены самые счастливые моменты вашей жизни, — это прекрасное лекарство от хандры и плохого настроения.

● **Мужчины после развода больше склонны к депрессиям, чем женщины.** Болезни сердца, гипертония, инсульты, депрессии, суициды, алкоголизм — вот список рисков, которым подвергаются разведенные мужчины. Особенно рискуют мужчины старше 40 лет, которые долго жили в заботе. Им тяжело заниматься своим бытом в одиночку.

● **Люди, которые всегда себя оправдывают, выходят из депрессии быстрее.** Но не стоит раздувать обиду на супруга до вселенских масштабов и звонить ему с обвинениями. Просто поставьте перед собой пустой стул и, представив, что это ваш супруг, скажите все, что наболело. А потом перед ним... извинитесь (наверняка ведь найдется за что!).

Стихи наших читателей

У СВЯТОГО ИСТОЧНИКА

Оградите меня от беды,
Свежий ветер да квітка[1] лиловая...
И святая вода родниковая
Льется в душу, как дар за труды.
В щедрой зелени утренний лес.
Вот часовня. Есть крест под рубашкою.
Добрый брат называет Наташкою.
Благодать ниспадает с небес.
И стихают слова на ветру,
Им внимает святая галактика,
И просит брат: «Пожалейте сестру...»,
А сестра молит Бога за братика.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

[1]Цветок (перевод с украинского языка)

Ожидаем принца на коне

МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ ОСТАЮТСЯ ОДИНОКИМИ БЕЗ ВИДИМЫХ ПРИЧИН. А ВСЕ ДЕЛО В КОМПЛЕКСАХ.

*** Комплекс Золушки.** Отражает пассивную жизненную позицию. Она ждет принца из сказки, который введет ее в мир приключений, красоты, богатства и комфорта. Мечты о необыкновенном, красивом мужчине типичны для ранней юности, но у некоторых женщин они сохраняются в зрелом возрасте.

*** Алиса в Стране чудес.** Возникает у женщин, живущих в мире собственных грез и мечтаний. Придуманный сценарий любви и будущей совместной жизни с прекрасным героем мешает построить настоящие, реальные отношения с обычным мужчиной.

*** Комплекс Титании.** В этом случае женщина под влиянием прочитанных любовных романов и просмотренных мелодрам создает себе образ идеального партнера, которого ждет всю жизнь. Герои книг или актеры прочно вплетаются в сексуальные фантазии. Так и во время сексуального контакта такая женщина часто представляет себе в качестве партнера другого мужчину — выдуманного героя.

*** Образ рыцаря и развратника.** Женщина мечтает, чтобы в ее партнере заключались две противоположности — и рыцарь, и развратник. Увы, это как гений и злодейство — две вещи несовместимые.

*** Недовольство собственным телом.** Нужно отметить, что это не только женский комплекс. Часто он встречается и у мужчин. Однако женщинам все-таки больше свойственно внимательно и придирчиво относиться к своей внешности.

Б. Ф. Пустинский, психолог

Кокос не трогать!

МОЯ ПОДРУГА ЛЕНКА ПОЗНАКОМИЛАСЬ СО СВОИМ БУДУЩИМ МУЖЕМ ОЧЕНЬ НЕОБЫЧНО. КАК-ТО РАЗ ЗАХОТЕЛОСЬ ЕЙ КОКОСА.

Прям невтерпеж! Купила она его, приперла домой и начала вскрывать. Час вскрывала, два вскрывала — ничего не получается. А жила она на пятом этаже, внизу — асфальтовая парковка. Ленка думает, сброшу, мол, кокос вниз, он разобьется, а я потом соберу. Дождалась, когда стемнеет и на улице никого не будет. Парковка освещена. На всякий случай взяла бумажку, написала на ней: «Кокос не жрать!», спустилась вниз и положила на асфальт. Поднялась и со всей дури кинула кокос из окна.

Когда спустилась, на асфальте рядом с запиской сидел парень, контуженный, но в сознании, что было удивительно. А в руках кокос. Целый, блин!

Ленка, испуганная, давай звонить в «03», когда скорая приехала, сопроводила парня в больницу. Так и познакомились.

Как потом рассказал ее муж Валентин:

— Иду я домой, никого не трогаю. Вижу на асфальте листок, подхожу, читаю: «Кокос не жрать!». Остановился и стал оглядываться. Никого. И вдруг слышу свист такой сверху. А дальше как в тумане... Когда очнулся, был уже женат.

...А кокос и сейчас у них в серванте стоит. Целый.

Полина Б., Челябинск

Умные мысли

■ БЕДА НАША В ТОМ, ЧТО СВОЕ ЗЛО ПРИПИСЫВАЕМ ДРУГИМ.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

■ САМОМНЕНИЕ, САМОЛЮБИЕ, ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА — ВОТ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА ОБИДЧИВОСТИ И ГНЕВА. ЛЕГКО БЫТЬ СПОКОЙНЫМ И СНИСХОДИТЕЛЬНЫМ, КОГДА ТЕБЯ ВСЕ ХВАЛЯТ, А ТРОНЬ ТОЛЬКО ПАЛЬЦЕМ, СРАЗУ ВИДНО, ЧЕГО МЫ СТОИМ.

Священник Павел Гумеров

■ ТОТ, КТО ЖАЛУЕТСЯ НА ЛЮДЕЙ, ОКРУЖАЮЩИХ ЕГО, СТРАДАЕТ ПО СОБСТВЕННОЙ ВИНЕ, ПОТОМУ ЧТО ОН НЕ ПОНЯЛ: ТЕ, КТО НАХОДЯТСЯ РЯДОМ С НИМ — ЭТО ИМЕННО ТО, ЧТО ЕМУ НУЖНО.

Архимандрит Емилиан

«Пусти обратно, да?»

Такой случай

Лежала на диване в трусах и майке, читала книжку. Вдруг слышу — на кухне что-то стучит и скребется в балконное окно.

Сначала подумала, что ветер разыгрался, но стук становился все настойчивее. Надела шорты, включила на кухне свет и с размаху рванула дверь на балкон. Честно говоря, у меня с перепугу коленки подогнулись: на балконе, шатаясь, стоял сосед с пятого этажа (я живу на четвертом). «Это... соседка, через тебя пройду, да? Выйду, куплю пузырь и назад, да? Жена заперла, напился я, да? Закрыла и ушла, да? А мне надо, да? Дай пройду, да?» Я в шоке. Отошла в сторону, открыла входную дверь, выпустила страдальца и сразу закрылась на все три замка.

Потом это убожище еще скреблось и просило: «Пусти обратно, да? Где я пить буду, да?» Пообещала вызвать полицию, если не оставит меня в покое. Вроде убрался, да.

Г. А. Буракова, Краснодарский край

...В выходной в лес пойду, там есть с кем поговорить

После развода прошел всего месяц. Да, я сама этого хотела. Да, я была готова к тому, что бывший муж не оставит меня в покое. Но справиться со своим состоянием очень сложно, хотя и стараюсь. Самое тяжкое, что не с кем поговорить. Мне бы выговориться, а некому. И нервная система, похоже, дает сбой.

Недавно вечером и вовсе накрыло так, что хоть волком вой. Спать уползла во втором часу ночи, завернулась в одеяло с головой, устроилась и начала рассказывать, как прошел мой день. Никому. В пустоту. Потому что пока проговариваешь ситуацию, видишь, как выйти из нее. Проваливаясь в тяжелый сон, помнила, что делилась впечатлениями о прогулке по реке — в выходной день ходила гулять.

Утром мне позвонила соседка с восьмого этажа (я живу на пятом). «Натали, — возмущалась она в трубку, — какого черта ты мне всю ночь о себе рассказывала? Сама не спит и другим не дает!» — «В каком смысле?» — удивилась я. «В прямом! — сердито отозвалась Надежда. — Не спала из-за тебя всю ночь. Только прилегла, снится: ты входишь ко мне, садишься на кровать и рассказываешь, как по реке гулять ходила. Что, днем нельзя было рассказать? Ночью я спать хочу!» — «М-да, — подумала я, — если соседку на восьмом этаже так от меня накрыло, то что говорить о соседях двух других этажей, шестого и седьмого? Простите, добрые люди. Я не специально!»

...В выходной в лес пойду, там есть с кем поговорить — весна давно пришла, все проснулись.

Ольга Н., Ростовская обл.

Чиновники говорят, у нашей деревни нет будущего...

ПРОШЛО ДВА ГОДА, КАК НАША СЕМЬЯ ПЕРЕЕХАЛА ЖИТЬ В АБРАМОВКУ, КОТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА НАЗАД СЛАВИЛАСЬ БОЛЬШИМ И БОГАТЫМ ХОЗЯЙСТВОМ.

Колхоз давно развалился, больше половины домов разрушилось, некоторые исчезли, остался лишь заросший бурьяном фундамент. Многие жители в поисках лучшей жизни переехали жить в другие села, города. А в деревне сейчас живет около 300 человек. И только 2-этажная школа напоминает, что когда-то на этом месте был большой населенный пункт. Зато остался тот самый родник, о котором я слышал давно, но, честно говоря, думал, что это просто сказка. Вода в нем поистине целебная.

Сосед мой — дядя Ваня — сын трудового народа, старой закалки, убежденный холостяк на пенсии, который нашел отдушину в своих собаках, а их у него четыре. И ничего, что беспородные, зато преданные друзья. Еще он любит читать и горячо обсуждает за чашкой чая понравившиеся статьи. А вот когда он азартно рассказывает о былой жизни деревни, в голосе звучит гордость, что он жил в те времена, когда Абрамовка была огромной деревней и когда здесь развивался богатый колхоз, в деревне бурлила активная жизнь, в большом клубе давали концерты и показывали кино. И надо видеть, сколько боли, скорби и разочарования исходит из глубины его души, когда рассказывает о развале страны и колхоза в 1990-е годы. Такое ощущение, что вот этот щуплый, маленький человечек с ранимым сердцем до сих пор носит в себе боль потери той, другой Абрамовки — богатой и красивой. В деревне живут люди разных национальностей, возраста и вероисповедания. У каждого есть своя жизненная история, гордость, каждому есть что рассказать.

С первых дней приезда с моими сыновьями (а у меня их трое) и с моей любимой женой мы начали активно очищать участок возле дома от зарослей дикого клена, двухметровых сорняков и от бытового мусора, копившегося годами. Первым, кто зашел к нам знакомиться, был глава сельсовета Петр Васильевич, который охотно предложил нам свою помощь. Иногда мне кажется, что я всю жизнь жил здесь, в Абрамовке, а жителей будто знаю с рождения. Эта деревня стала для меня такой родной и любимой, и так хочется сделать для нее хоть что-то хорошее. А ведь многие позабыли, что настоящая Россия — это крестьянская деревня, где пахнет соляркой, сеном и потом, где живет простой народ, где летом дети счастливо резвятся, купаясь в пруду, даже не подозревая, что кто-то считает их несчастными. И жаль, что сегодня, когда на дворе XXI век, деревенским детям порой не во что обуться, дошколятам негде получать необходимые знания для подготовки к школе. Очень обидно и больно, что приезжают представители власти, от которых пахнет безразличием и непониманием, и, каждый раз убивая в нас гордость за то, что мы — жители крестьянской деревни, раз за разом повторяют, что мы нерентабельны, бесперспективны, без будущего.

Женская мудрость заключается не только в том, чтобы сохранить семью, но и в том, чтобы вовремя завершить отношения, когда они уже не приносят радости.

А ведь так хочется, чтобы жители моей деревни были счастливы, чтобы в каждом доме было много хорошего и доброго, чтобы у детей в деревне была добротная одежда, обувь, необходимая литература, чтобы в деревне был нормальный клуб, где могли бы отдыхать не только молодежь, но и пенсионеры. Еще хочется, чтобы был нормальный транспорт до райцентра — утром, в обед и вечером, чтобы те, у кого родные и друзья живут в других селах, могли ездить друг к другу в гости. Чтобы в деревне была новая пожарная машина (на всякий пожарный случай), а также чтобы поменяли всю линию водоснабжения, чтобы нашим фермерам и предпринимателям помогли расшириться, чтобы простому народу было где работать и зарабатывать для своей семьи, а не мотаться в поисках заработка по всей необъятной России.

P. S. Очень хочется обратиться к читателям, у которых от детей и внуков остались вещи, обувь, игрушки, книжки, настольные игры, — пришлите их нам, пожалуйста! У вас есть ненужные вещи? Будьте уверены, что есть те, кому они нужны. Мы уж найдем им применение в деревне. Будем очень благодарны всем! От продуктов питания тоже не откажемся, так как в нашей Абрамовке живет несколько многодетных малообеспеченных семей, в которых есть мальчики 6-10 лет и девочки 8-11 лет.

Артур Хакимов, ул. Овражная, 4, с. Абрамовка, Переволоцкий р-н, Оренбургская обл., тел. 8-987849-9-47-14

Думала, что мама выгонит меня из дома, а она сказала: «Давай рожай!»

Познакомились мы на набережной. На другой день снова встретились. Вроде бы случайно, но я этого ждала, и он тоже не удивился. Снова гуляли по набережной. Я показала ему свой пансионат. На третий день вечером сидели в ресторане. Ночь провели у меня в номере... После той ночи, едва проснувшись, он сказал: «У меня семья — жена и две дочки. И я их люблю». Будто черту подвел, мол, тебе тут ловить нечего. С тобой я буду крутить роман, но люблю жену. Вот так... Красивый и внимательный, веселый и нежный, но... чужой.

Дома я закрутилась в привычных заботах. Прошла неделя, другая, третья. И вот однажды решилась поговорить с мамой: «Мама, мне нужно сделать аборт». Мамин взгляд метнулся к моему животу, и я невольно втянула его. «Кто отец? Какой срок?» Мама спрашивала быстро — не спрашивала, а допрашивала. «Ты его не знаешь. Полтора месяца...» Потом мы обе замолчали. Молчали долго. Мама переваривала новость. Лицо у нее сильно раскраснелось, и я испугалась за ее давление. Она смотрела в одну точку. И я снова почувствовала себя как в третьем классе, когда получила двойку по контрольной. Что теперь? Накричит? Заплачет? Скажет, что выгонит из дома? Упадет в обморок? Но мама сказала: «Когда-то я сделала аборт и казню себя до сих пор. Но у меня есть хотя бы ты... А у тебя никого нет. Давай-ка рожать».

Марина, Н. Новгород

Лена без туфель уйти из квартиры не могла...

У моей собаки Дуси дурная привычка — грызть обувь, оставленную без присмотра. Уж как только ее ни отучал — все без толку. Поэтому, разувшись, молниеносно прячу ботинки в шкафчик в прихожей.

Однажды друг, живущий в соседнем городе, попросил приютить на ночь свою сестренку. Ее туфли я, конечно же, спрятал от собаки. Утром поехал на работу, предварительно попросив девушку захлопнуть за собой дверь. Возвращаюсь вечером и вижу: гостья тихо-мирно спит на диване, а Дуся с важным видом лежит возле шкафчика. Моя любимая псина накрепко усвоила, что обувь брать нельзя никому, кроме меня! И до моего прихода строго охраняла «объект». Лена без туфель, конечно же, уйти не могла и пропустила свой поезд. Зато после двух вечеров вместе мы поняли, что судьба свела нас, пожалуй, не зря. Мы начали встречаться и через год поженились.

Константин, Краснодарский край

«Животному и скотине дай пищу и не бей их, в этом милость к ним человека»

Я сильно переживаю, когда на моих глазах гибнут животные. Сама кошатница, кормлю бездомных кошек. Этой зимой лечила кошечку-подкидыша, которую назвала Соня. У меня есть кошки и коты разных пород, а Соня — самая маленькая. Она всю зиму не выходила на улицу, я ее лечила, кормила. На кухне Сонечка всегда сидела у меня на коленях, а я отламывала ей лакомые кусочки.

Однажды кошечка пропала. Я вышла на улицу, обошла все вокруг, но нигде не могла ее найти. А утром в сарайчике обнаружила бездыханное тело. Похоронив Сонечку, плакала весь день. Так оплакивают людей, а я не могу с собой ничего поделать. Сейчас у меня апатия, тоска, отчаяние. Как пережить? Ночью не спала, меня всю трясло от страха — перед глазами стояла Сонечка. Может, кому-то это покажется несерьезным — так относиться к животным. Как облегчить страдания? Боюсь, что сойду с ума! Бывало, наклоняюсь, чтобы подмести пол, а она сидит на табуретке, трогает меня лапкой, как бы гладит. У меня остались две кошки (им больше 10 лет) и три кота. Когда их не станет, как я это переживу? Понимаю, что нельзя так привязываться к животным. Как сказано в книге, которую я купила в церкви: «Животному и скотине дай пищу и не бей их, в этом милость к ним человека. К животным не должно иметь пристрастия, но должно только иметь сердце, милующее всякую тварь. Есть люди, которые привязываются к животным, гладят их, ласкают, разговаривают с ними, и оставили они любовь Божию...» — это написал Силуан Афонский. Значит, надо научиться любить всякую тварь, но сильно к ней не привязываться. Только как этому научиться?

Наталья, Саратовская обл.

■ ЕСТЬ ТАКАЯ ПРИМЕТА: ЕСЛИ МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА ВМЕСТЕ СЪЕДЯТ ОДНУ СВЕКЛУ, ТО ОНИ ПОЛЮБЯТ ДРУГ ДРУГА.

■ ПО СТАТИСТИКЕ, НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ ПРИХОДИТ ДВАЖДЫ В ЖИЗНИ. ПРИ ЭТОМ, УВЫ, ОДИН РАЗ ЧЕЛОВЕК ПЕРЕЖИВАЕТ ЭТО ЧУВСТВО БЕЗ ВЗАИМНОСТИ.

■ НАЙТИ РЕБЕНКА В КАПУСТЕ — ЭТО НЕ ФОКУС. ФОКУС — ЭТО НАЙТИ КАПУСТУ НА ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА.

■ ЕСЛИ ЛИЧНО НАСТУЧАТЬ ШАМАНУ В БУБЕН, ТО ДОЖДЬ ВЫЗЫВАЕТСЯ БЫСТРЕЕ.

Думай, думай

Резать или тянуть?

КАК РАСПУТАТЬ ТУГОЙ КЛУБОК ПРОБЛЕМ, ЕСЛИ ВДВОЕМ ЖИТЬ УЖЕ НЕВМОГОТУ?

1 **Тянуть долго и мучительно.** Не расставаться с человеком раз и навсегда, а предложить какое-то время пожить отдельно, не уходить из родительской квартиры, хлопнув дверью, а на время переехать к подруге. **Плюсы:** попробуете свои силы, постепенно привыкнете к переменам в жизни. У вас не возникнет серьезных конфликтов с окружающими, для которых ваш неожиданный поступок может стать стрессом. **Минусы:** сердце будет ныть и надсадно болеть, да и страх останется с вами. Это как вместо того, чтобы нырнуть с головой, вы мочите ноги — вроде и в воде, но явно не купаетесь.

2 **Резко дернуть.** Например, просто сказать своему мужчине, чтобы он уходил, или собрать вещи и переехать самой (внимание: собрать все вещи!). Или: не думать о том, что вы хотите уволиться, а написать заявление. **Плюсы:** вы действительно сделали это! Это обычно вызывает эйфорию, она поможет преодолеть стресс переходного периода. **Минусы:** если решение действительно судьбоносное, то кто-то из ваших близких может очень расстроиться, а с кем-то могут и вовсе испортиться отношения. Это понятно: вы немного отрываетесь от семьи.

М. И. Протасов, семейный психолог

Не хвалитесь!

Авторитеты дают советы

Все хотят нравиться окружающим, но при знакомстве это не всегда получается. Иногда выходит наоборот. Почему?

Только что познакомились с человеком? Не пытайтесь ему сразу навязать свои взгляды. Не стремитесь изо всех сил рекламировать, какой вы хороший и обаятельный человек. Не говорите о том, как много вы делаете для друзей и родственников, как заботитесь о своей семье, что обожаете читать, слушать музыку и ходить в театр. Короче говоря, не выплескивайте на собеседника весь потенциал своих положительных качеств. Это отпугивает людей, да и к тому же просто неприлично.

Хотите, чтобы о вас хорошо думали, — не говорите о себе много. Лучше поинтересуйтесь делами и проблемами того, с кем вы общаетесь впервые. Узнайте, что интересует вашего нового знакомого. И совсем необязательно при этом давать какие-то советы. Беседа должна быть непринужденной. Если во время разговора вас приятно удивила какая-то черта характера собеседника, искренне похвалите его. Это всегда приятно. А у нового знакомого само собой сложится о вас благоприятное впечатление как о внимательном и доброжелательном человеке.

С. Б. Домнина, психолог

Прошу помощи

КТО ЖИВЁТ С ТРЕМОРОМ ГОЛОВЫ?

Первый раз голова у меня затряслась 7 лет назад, тогда даже не поняла, что к чему. Показываюсь психотерапевту. С годами проблема усиливается, а кроме клоназепама ничего не помогает. Это не жизнь! Поделитесь опытом, кто чем спасается!

Евгения Павловна, Рязань

ПОСЛЕ РОДОВ УХУДШИЛАСЬ ПАМЯТЬ

Внимательность тоже у меня стала страдать. Невролог порекомендовал прокапать «Семакс» по 3 капли в каждый носовой ход 2 раза в день. Капала 10 дней, эффекта нет. Хотя в инструкции и в Интернете пишут, что действует быстро. У кого схожая ситуация, поделитесь! Может, нетрадиционная медицина чем-то мне поможет?

О. В. Шустова, Пятигорск, Ставропольский край

При проблемах с печенью и желчным пузырем полезно без ограничения есть черную смородину с сахаром (в пропорции 1:2), запивая чаем.

МАМА ЗАКУРИЛА В 43 ГОДА

У нас в семье случилась беда. Отец ушел из семьи к любовнице, и мама закурила в свои 43 года. Сначала я злилась, разговоры с ней вела о вреде курения, но все напрасно. Потом поняла, что вытаскивать из этого состояния ее нужно по-другому. Сочувствую, поддерживаю, как могу, молюсь о ней, но результата нет. Курит уже 1,5 года и не пытается бросать! Дорогие женщины, кто-нибудь сталкивался с этой проблемой? Расскажите, как бы ей помочь? Удалось ли бросить в таком возрасте?

Нина, Приморский край

ГРЫЖА НЕ ДАЁТ СПАТЬ

Года три назад поставили диагноз грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Врач сказала, что операция нужна будет только в крайнем случае, и то не факт, что она поможет. Назначила лечение — защищать пищевод от желудочного сока. Дала рекомендации по диете и образу жизни: никаких физических нагрузок и перееданий, спать, подкладывая под грудь жесткую подушку. Это мешает жить, особенно спать. Кто знаком с этой болезнью? Может, кто-то делал операцию? Помогла ли она? Так хочется верить, что хоть это принесет облегчение.

Ю. М. Кормильцев, Владимирская обл.

ЧЕЛЮСТЬ НЕ БОЛИТ, НО ЩЁЛКАЕТ...

Однажды заметила, что у меня щелкает челюсть, когда открываю пошире рот. И вроде никаких травм не было, нигде не болит, не беспокоит. Решила, что пройдет со временем, но прошло уже 4 месяца. Щелкает так, что окружающие слышат. Это очень неприятно! Может, кто-нибудь сталкивался с этим? Исчезли эти звуки со временем, без помощи врача?

Татьяна, Тюмень

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РЕЗЕКЦИИ ЖЕЛУДКА

Прошу отозваться тех, кого тоже коснулась эта беда — резекция желудка, т. е. попросту удаление желудка. Отцу сделали такую операцию из-за рака, некоторое время лежал в реанимации, потом начался период реабилитации. Решили собрать информацию о том, как с этим жить дальше и чем кормить. Начитались об этом много и врачей послушали, но хочется пообщаться с теми, кто перенес такую операцию и узнать, к чему готовиться. С нетерпением ждем ответов! Будьте здоровы!

Маргарита, Пензенская обл.

СЛОМАЛА КОПЧИК В ТРЁХ МЕСТАХ

Мне 25 лет. Три года назад перенесла перелом копчика в трех местах со смещением. Лечилась более полугода, но боли в пояснично-крестцовом отделе не перестали беспокоить. Неоднократно обращалась к врачам, делала рентген, но ответ получала один: «Здорова!» С каждым годом боли усиливаются: стоит прогуляться пешком — начинает ныть поясница, и боль спускается к ногам. Иногда покалывает. Кажется, что все немеет и выкручивает суставы (особенно в районе шейки бедра). Прошу, подскажите, как облегчить муки, если на врачей уже нет надежды? Буду признательна за любую информацию!

А. С. Гринберг, Краснодарский край

ОПУХАЮТ, ШЕЛУШАТСЯ И КРАСНЕЮТ ВЕКИ!

Это продолжается у меня уже второй месяц: утром веки опухшие, к обеду отек немного спадает, но до конца — только к вечеру. Кожа красная и трескается, как на обветренных губах. И так каждый день! Уже и косметикой давно не пользуюсь. Врачи диагноз не смогли поставить, анализы на аллергию, демодекоз сдавала 2 раза. Результат отрицательный. Не понимаю, что со мной. Может, у кого-то было подобное?

Наталья, Пермский край

НЕДАВНО УДАЛИЛИ РОДИНКУ

Причем она была 1 см в диаметре, а дерматолог выжег так, что осталась болячка шириной 3,5 см. Четыре дня она у меня кровоточила, потом загноилась. Врач уверял, что за 2 недели все успокоится, но пошла уже пятая неделя! Потом сказал, что это нормально и нужно еще подождать. Боюсь заражения. Возможно, кто-нибудь сталкивался с этим? Подскажите, быстро ли рана заживала и как можно ускорить это?

Виктория, Новосибирск

МАМА ПЕРЕНЕСЛА ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

С трудом она научилась ходить, много занималась лечебной физкультурой плюс различные сосудистые препараты. С Божьей помощью восстанавливается, но левая рука пока плохо работает. Все осложняется апатией и унынием, мама часто плачет и не верит в улучшение. Кто сталкивался с подобным, напишите о лечении и восстановлении. Кто пробовал иглоукалывание? Какие результаты оно дало?

М. И. Свирская, Саратовская обл.

ОТ МЕНЯ НЕПРИЯТНО ПАХНЕТ

Беспокоит очень деликатная проблема — от меня неприятно пахнет, особенно во время критических дней и в середине цикла. Ничего не могу поделать! Иногда мне даже намекают об этом, что мешает в работе и личной жизни. Гинеколог сказала, все в порядке, а с кем-то еще обсуждать такой момент я стесняюсь. Поэтому и обращаюсь в «Айболит» — помогите избавиться от этой напасти!

Без подписи, Барнаул

НЕ МОГУ ПОДНЯТЬ ДАЖЕ ЧАЙНИК

Боль появилась год назад: одно неловкое движение рукой (как правой, так и левой) — сразу же резкая боль в плече! Никаких травм не было, а ощущение как от вывиха. Не могу даже чайник держать в вытянутых руках, особенно в левой. Жить с этим уже невыносимо, а местный фельдшер советует мазями и гелями пользоваться. Толку от них нет, а ехать куда-то к врачам нет возможности. Немного помогает гимнастика. Может, у кого-то была такая ситуация? Посоветуйте что-нибудь!

М. И. Сорокалетова, Ростовская обл.

***

Кто-нибудь принимал бобровую струю от простатита? Читал, что она очень целебна в таких случаях. Хочу попробовать полечиться, но пока опасаюсь. Подскажите, действительно поможет? У нее нет побочных действий?

Иван, Воронежская обл.

***

У бабушки обнаружили рак языка в начальной стадии. Причина — травмирование зубами. Кто с этим сталкивался? Поделитесь информацией! Мы в панике!

Н. А. Иваницкая, Ставропольский край

***

Вскочил свищ на десне, но не болит. Врач сказал, нужно резать, но хочется обойтись без этого. Может, кто-то подскажет народные или доступные средства? Поделитесь личным опытом!

Анатолий, Ставрополь

***

Маме 66 лет. Врачи ей поставили диагноз дисциркуляторная энцефалопатия. Иными словами — недостаточность кровоснабжения мозга. Началось с проблем с памятью, потом она стала часто вести себя неадекватно. Врачи говорят, это возрастное и не лечится! Кто сталкивался с этой бедой? Может, народные средства помогут притормозить развитие?

В. И. Гринько, Ярославль

Доктор посоветовал заняться иммунитетом, но халязион был уже запущен — пришлось резать

Подскажите, кто сталкивался с «холодным ячменем» — халязионом? Как лечились, быстро ли прошел и как внешне давал себя знать? У меня два халязиона на нижнем веке — один покрупнее, другой в 2 раза меньше. Полгода беспокоили. Лечилась народными средствами: прикладывала натертое черное мыло, листочки липы. В итоге мелкий рассосался, а второй наоборот — с каждым днем все больше. Обратилась к врачу: он назначил мазь и сказал, что с солнышком все пройдет (это был март). Но весна не принесла изменений, я только время потратила. Другой врач назначил уколы и таблетки. Наученная горьким опытом, решила подстраховаться у третьего доктора. Она посоветовала лечить причину, а не следствие, поэтому отправила к иммунологу. Последний сказал, что иммунитетом надо заняться, но запущенный халязион уже не вылечить таблетками — надо резать... В конце концов удалили 2 халязиона на одном глазу (еще нашли внутренний). Как же я надеялась, что все закончится неприятной операцией, да повязкой на глазу, но нет! Через 9 месяцев на этом же месте образовался еще один халязион! Так и хожу с ним. Столько сил и денег на ветер! Что делать, не знаю. Дорогие читатели, помогите советом! На врачей уже надежды нет.

С. М. Жигалкина, Магнитогорск, Челябинская обл.

Спасибо всем, кто со мной борется за жизнь дочери!

В «Айболите» №10 за май 2013 года было опубликовано мое письмо «Спасите мою единственную дочь!» с просьбой прислать медведок для лечения туберкулеза. Низко кланяемся людям, которые не остались равнодушными. Получили и продолжаем получать бандероли с медведками. У дочери при сдаче анализов лейкоциты упали до 6, лечение продолжаем. Люди присылают рецепты и молитвы. Спасибо всем, кто вместе со мной борется за жизнь дочери: Е. Т. Мысик, Осиновка, Михайловского р-на; И. В. Астафурову, Ставропольский край; З. В. Малютину, Ростовская область; А. И. Алексееву, Камыш-Садак, Оренбургская область; Л. И. Костенко, Шумкерля, Чувашская Республика; В. А. Бабенко из Адыгеи, А. Ю. Струнову, Кропоткин, и многим другим. Пусть Господь даст здоровье вашим родным и близким!

Н. Ф. Матиенко, Зимовники, Ростовская обл.

За год малыш шесть раз переболел отитом, а всему виной золотистый стафилококк

Малышу почти 2 годика. Все началось с того, что прошлой весной он заболел отитом. И пошло-поехало: за год болели 6 раз, причем диагноз ставили разной степени сложности. В итоге мы обратились в частную клинику, где к нашей проблеме отнеслись с большим пониманием. Врача смутило, почему болеем только отитом и так часто. Анализы показали, что в носоглотке огромное количество золотистого стафилококка, который постепенно проникает то в уши, то в глаза. Назначили лечение. Прошли процедуру лазером, капали в уши «Отинум», заливали в нос пиобактериофаг. Сдали повторно анализы — стафилококк в носу исчез, а в горле все без изменений. И как результат — снова отит! Прописали антибиотики и орошение горла «Мирамистином», вроде стало лучше. На радости даже больничный решила закрыть, но не успела... Ночью у ребенка подскочила температура 38,5, по телу пошла сыпь. Вызвали скорую. Педиатр подтвердила, что это проявление стафилококка. Назначила анализ крови, так что история наша еще продолжается. Дорогие мамочки, расскажите, как боролись со стафилококком у детей? Что помогло? Поделитесь опытом! Я в отчаянии.

В. С. Колесниченко, Астраханская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Дочь в глубоком отчаянии, сменила четырёх врачей

Дочери 20 лет, ей 1,5 года назад поставили диагноз периоральный дерматит. Хотим узнать у тех, кто болел этим — как удалось вылечиться? Уже не знаем, что делать. Не раз обследовалась, сдавала анализы, сменила четырех врачей: все они назначали таблетки, уколы и гормоны, от которых она теперь в полной зависимости! В прошлом прекрасная кожа сейчас выглядит ужасно. Дочь в глубоком отчаянии! В Интернете прочитали, что кортикосодержащие мази при этом диагнозе противопоказаны, но только их ей и выписывают! Говорят, другого лечения нет, а от использования гормональных мазей в течение года вреда не будет. Люди добрые, как же вы лечились? Как долго? Были ли рецидивы после лечения? Народная медицина способна помочь в этой ситуации? Надеемся только на вашу помощь!

И. М. Тимофеева, Алтайский край

Спешим помочь

НЕ НАДО НИКОГО ПРИКАРМЛИВАТЬ!

Для Софии Ивановны из Новосибирска, семью которой мучает домовой («Айболит» №7 за 2014 г.).

Не надо никого прикармливать! Как человек православный, скажу вот что. Домовые — это бесы, а они добрыми не бывают. Некоторые слышат на чердаке четко различимые шаги, а чердак закрыт. По квартире рядом с человеком ходит кто-то тяжелой поступью, открываются сами собой шкафы, и оттуда вылетает одежда, на глазах рвется. А некоторые во время молитвы чувствуют на затылке дыхание. Все это бесовское наваждение. Эти сущности только наводят страх, но не в силах повредить, если Бог не попустит. Так что не надо никого прикармливать! Читайте молитву от нечистой силы и Честному кресту («Да воскреснет Бог!»), ходите в церковь — исповедуйтесь и причаститесь всей семьей. В крайнем случае, обратитесь к батюшке, чтобы освятить новое жилье. Всех вам благ!

В. В. Денисова, Воронежская обл.

С БОЛЕЗНЬЮ НУЖНО СПРАВИТЬСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ

Для Людмилы Николаевны из Курской обл., автора письма «Странная болезнь — гиперактивность мочевого пузыря» («Айболит» №6 за 2014 г.).

У меня такая же проблема началась лет 15 назад из-за сильного стресса. Молодой студенткой была проездом в столице и оказалась в неприятной ситуации — очень захотелось в туалет, а идти было некуда. Раньше ведь не стояли биотуалеты на улице. Еще и проблемы возникли с сумкой в камере хранения вокзала. Я не перемерзала, не простужалась, просто долго терпела, находясь при этом в большом стрессе. После того случая стала испытывать постоянные позывы. Сначала решила, что это цистит, пошла к врачу. Диагноз не подтвердили, зато выписали лекарства и антидепрессанты (уже не помню, какие), но они не помогли. Так и терпела, а после беременности и родов состояние немного улучшилось — просто некогда было думать об этом. Со временем поняла, что проблема не в мочевом пузыре, а в голове. Это навязчивый страх, что вот-вот захочется в туалет в неподходящей обстановке — людном месте, где я не вижу туалета. Именно в такой ситуации начинаю нервничать и, как следствие, сильно хотеть в туалет. Но если вдруг замечу его неподалеку, то успокаиваюсь: неприятное ощущение сходит на нет, пока приближаюсь к кабинке!

Один лекарь нетрадиционной медицины сказал мне, что страх у всех скапливается в почках. Поэтому при сильном испуге человек может обмочиться, а при стрессе будет часто бегать в туалет. Так что нашла причину, и жить стало легче. Людмила Николаевна! Вспомните, когда началась болезнь. Найдите тот страх, который не оставляет вас в покое, и боритесь с ним! У меня получилось.

М. М. Османова, Челябинск

ВЫЛЕЧИЛА АСТМАТИЧЕСКИЙ БРОНХИТ У СЫНА

Для Т. Я. Ильиной из Буденновска, Ставропольского края, страдающей бронхиальной астмой («Айболит» №8 за 2014 г.).

У сына первый приступ болезни случился в 4 года. И с тех пор каждая простуда перерастала в астматический бронхит. Таблетки, банки, горчичники, ингаляторы и физиопроцедуры были неэффективны. На глаза мне попался совет народной медицины, и я решила попробовать. Пропустила через мясорубку 150 г корней хрена, добавила сок 2 лимонов и все перемешала. Давала сынишке по 1 чайн. ложке 2 раза в день, утром и днем. Когда он первый раз съел это лекарство, через полминуты у него начались слезотечение и кашель. В рецепте об этом предупреждалось, но я не думала, что будет так сильно. Отказываться и отступать не собиралась — другого выхода у нас не было. Через 2 недели изменилась реакция организма на лекарство: глаза уже слезились меньше, выделения из носа и кашель уменьшились. Примерно через месяц сын вообще перестал откашливать что-либо, чувствовал себя хорошо, уже не задыхался при быстром подъеме на пятый этаж, как раньше. Сейчас сыну 11 лет, и ни одного астматического приступа с тех пор у него не было.

Виктория, Ленинградская обл.

ГОРЯТ ПОДОШВЫ? ПОМОЖЕТ ЯИЧНОЕ СРЕДСТВО

Для А. А. Юсуповой из Республики Дагестан, которую беспокоит жжение в подошвах («Айболит» №20 за 2013 г.).

Предлагаю простой рецепт, если горят подошвы ног. Взбейте до пены сырое яйцо в фарфоровой или стеклянной посуде, добавьте 1 ст. ложку растительного масла и 1 ст. ложку 70%-ного уксуса и все перемешайте. Получится смесь желтоватого цвета, храните ее в холодильнике. На ночь смазывайте подошвы. Лечитесь, пока не пройдет жжение!

О. Н. Говоров, Астрахань

НЕ РУЧАЙТЕСЬ ЗА СВОЕГО МУЖА

Для Альбины из Астраханской обл., автора письма «Моя мама называет нас с мужем не иначе, как сожители» («Айболит» №5 за 2014 г.).

Полностью согласна с вашей мамой. Вы с мужем действительно сожители. Брак обязательно нужно регистрировать. Есть браки церковные, когда после венчания в церкви выдают документ. И еще: не ручайтесь за своего мужа и чувства, которые есть у вас. Жизнь — очень интересная штука и может преподносить разные сюрпризы. Всего вам самого доброго!

В. Н. Новолодская, Омская обл.

КАМНИ В ПОЧКАХ БЫЛИ РАЗМЕРОМ С ВИШНЮ

Для Сергея П. из Пензы, у которого мама страдает мочекаменной болезнью («Айболит» №14 за 2013 г.).

В 2008 году неделю промучилась с почечной коликой. УЗИ показало, что в почках песок и камни размером с вишню. Не помогали ни таблетки, ни уколы. В больницу ложиться не хотела и решила лечиться сама. Просматривая рецепты народной медицины, оставшиеся от мамы, остановилась на одном. 2 кг репчатого лука очистила, мелко порезала (можно натереть на крупной терке), смешала с 2 кг сахара. Томила 2 часа на медленном огне, помешивая, чтобы не пригорело. Можно томить в духовке на медленном огне. Получилось 2-2,5 л янтарной массы, которую разложила по банкам. Одну поставила на стол — чтобы не забывать о приеме (по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, запивая водой). Остальные — в холодильник. Все съедается примерно за 3 недели. Через 2-5 дней в моче увидела песочек и мелкие камешки темноватого цвета. Могут возникнуть боли (это дробятся камни), но лечение не прекращайте. С тех пор почки больше не болят, так как с мочой вышел песок из них. Для профилактики рекомендуется повторять курс через каждые 3 года.

P. S. Желательно перед началом лечения посоветоваться с врачом и сделать УЗИ до приема лекарства и после.

В. Н. Обухова, Ростовская обл.

От чирьев избавила мазь

Для В. Николаева из Ставропольского края, которого беспокоят чирьи между ягодицами («Айболит» № 5 за 2014 г.).

У моего мужа была такая проблема, но мы ее решили. Размешайте в одинаковом количестве мумие и сок алоэ до консистенции мази. Бинт смажьте обильно этой смесью и приложите к проблемному месту на ночь, а утром промойте раствором фурацилина. Процедуру делайте каждый день 1,5 недели, но при необходимости продлите курс. Одновременно укрепляйте иммунитет таким средством: срежьте 12 листков алоэ (не моложе двухлетнего) и мелко покрошите. Сложите в литровую банку и добавьте мед (1:2 в объеме). Поставьте смесь на неделю в темное место и периодически помешивайте. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Следите за гигиеной, в жару полезно присыпать это место тальком.

О. Б. Груздева, Рязань

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Ярутка помогла: эрозии исчезли, бактерии пропали

Для Т. Н. Шматовой из Самары, страдающей эрозивным гастритом («Айболит» №5 за 2014 г.).

Хочу рассказать, как избавился от эрозивного гастрита. Когда появились тревожные симптомы, приписывал это неправильному питанию. Но через 2 месяца меня на скорой отвезли в больницу. Диагноз звучал так: эрозивный гастрит с повышенной кислотностью, острый холецистопанкреатит, гастроэзофагеальный рефлюкс.

При эрозивном гастрите важно, чтобы желудок работал всегда. Поэтому ешьте часто, но понемногу. Носите с собой сушки и сухарики из белого хлеба для перекуса.

Лечение болячек было стандартным и комплексным: капельницы, уколы, таблетки, диета. В конце концов анализы показали: эрозии исчезли, бактерии пропали. Но через полгода опять в желудке появились боли, снова заныла поджелудочная, а анализы вновь выявили многочисленные эрозии и большое количество бактерии хеликобактер пилори. Мне не хотелось опять ложиться в больницу и пичкать организм химией. Вот я и решился на эксперимент над собой.

ЗА НЕДЕЛЮ ДО ЛЕЧЕНИЯ — ДИЕТА

Первое — диета, на которую надо перейти за неделю до начала курса лечения, соблюдать ее во время и после лечения. Ежедневно на завтрак — овсяная каша (если не нравится на воде, готовьте на смеси молоко + вода поровну). Хлеб — только белый, пшеничный, рыба — нежирная, отварная, тушеная. Мясо — нежирное отварное. Супы (мясные) готовьте только на втором бульоне. Яйца — всмятку или в виде омлета. Съедайте по 50-100 г (не больше!) натуральной подсолнечной халвы (не ванильной, без арахиса, изюма, кураги и других добавок) ежедневно или через день.

Из меню исключите все жареное, маринованное и острое, соусы, магазинные соки и лимонады, еду быстрого приготовления, сдобу, некоторые овощи и фрукты (капусту во всех видах, редьку, редиску, репу, хрен, зеленый лук, бананы, апельсины, свежие абрикосы, вишню, гранат, крыжовник, сливы, помидоры, болгарский перец). Морковь — только вареную, яблоки — очищенные от кожуры и немного. Ешьте часто, но понемногу, чтобы желудок всегда работал. Носите с собой сушки и домашние сухарики из белого хлеба и между приемами пищи грызите их. Если курите, надо бросить или снизить норму наполовину. Никогда не курите натощак!

КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ С ЯРУТКОЙ ПОЛЕВОЙ

Лечиться начинайте за месяц до обострения (если болезнь имеет сезонный характер). Понадобится клюква (свежая или замороженная), крахмал, 5%-ный спиртовый раствор йода и трава ярутка полевая (без стеблей).

Сварите кисель из клюквы: на 0,5 л киселя — 1/2 стакана ягод, сахар по вкусу. Ни в коем случае не приобретайте кисель в магазине в виде порошка и не пейте его горячим! Принимайте 1 раз в день, утром, натощак, за 30 минут до завтрака. Утром, сразу после пробуждения, достаньте кисель из холодильника, налейте в стакан 150 мл и первый день капните в него 1 каплю раствора йода. Тщательно перемешайте деревянной палочкой, добавьте 1/3 чайн. ложки измельченной в кофемолке сухой травы ярутки и опять тщательно перемешайте. Выпейте всю смесь мелкими глотками. Через 1-2 минуты после приема лягте на спину и начинайте поворачиваться: сначала на левый бок, затем медленно, через спину, на правый бок и опять на левый. И так 2-3 раза. Затем встаньте и начните заниматься своими делами. На второй день капните в кисель 2 капли йода, на третий и последующие дни — 3 капли. Курс лечения — 3 недели. Затем 10 дней сделайте перерыв и повторите курс, но уже в течение 10 дней.

На 2-3-й день после начала лечения могут появиться незначительные неприятные ощущения в желудке. Это значит, что слизистая реагирует на процесс лечения. На 3-4-й день станет лучше — стихнут боли, исчезнет изжога, стул станет регулярным, улучшится аппетит, а в теле появится легкость. Если изжога не исчезает, увеличьте дозу порошка ярутки до 1/2 чайн. ложки (без верха), вреда не будет. Единственное ограничение для такого лечения — проблемы с щитовидной железой (из-за йода).

После курса лечения я сделал контрольную ФГС. Заключение показало, что желудок здоров, слизистая желудка чистая, бактерий нет. Я был рад и в то же время обескуражен: без лекарств, уколов — так просто? И с тех пор уже более 10 лет не знаю проблем с желудком, нет изжоги, поджелудочная железа не беспокоит. Сейчас ем почти все. Но до сих пор, щадя организм, не ем копченое, жирное, не употребляю (хотя и раньше не употреблял) жареную уличную пищу (беляши, пончики, шаурму и т. д.), очень осторожен в выборе и употреблении спиртного. Доброго здоровья!

М. С. Пылев, Ярославская обл.

После приёма антибиотиков попейте настой артишока

После перенесенной ангины у меня появились тупые боли в области печени — сказалось лечение антибиотиками. Выручил артишок. Заливала 2 чайн. ложки сухих листьев растения 300 мл кипятка, настаивала 15 минут, процеживала. Для улучшения вкуса в теплый настой добавляла мед. Принимала по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Ирина Васильевна, Калужская обл.

С варикозом помогает справиться чесночный и луковый сок

Расскажу, как справляюсь с варикозным расширением вен при помощи целебного бальзама. Беру большую сочную луковицу и головку чеснока (размером с куриное яйцо). Измельчаю, отжимаю сок и смешиваю его в равном количестве. К 1/2 стакана сока добавляю 1/2 стакана меда, хорошо размешиваю и переливаю в темную бутылочку с плотной пробкой. Храню в холодильнике на нижней полке. Принимаю бальзам по 1 ст. ложке (худым — по 1 чайн. ложке) 2 раза в день: утром, за полчаса до еды, и на ночь, перед сном. Курс лечения — пока не закончится лекарство. Через 15 дней повторяю.

И. В. Рогова, Екатеринбург

Молочный компресс при растяжении связок

Не так давно споткнулась и растянула лодыжку. Думала, долго хромать буду, но соседка посоветовала сделать компресс, который быстро поставил меня на ноги. Сложенный вчетверо бинт намочите в теплом молоке и наложите на поврежденное место. Сверху укутайте слоем ваты и полиэтиленом. Меняйте компресс, когда марля остынет.

О. Н. Натанова, Самарская обл.

Кожные проблемы

● **От бородавок.** Очистите от кожуры зрелый банан, нарежьте кожуру квадратами по 2-3 см. Положите желтой стороной вниз, сверху накапайте немного сока чеснока или положите кашицу из чеснока. Приложите к бородавке и закрепите пластырем. Повязку меняйте ежедневно, лечитесь до исчезновения бородавки.

● **От герпеса.** Размешайте в 1/2 чашки йогурта 1 чайн. ложку растворимого кофе, добавьте 2 мелко нарубленные дольки чеснока, по 1 ст. ложке меда и кукурузной муки. Все перемешайте и смазывайте пораженные места. Когда смесь подсохнет и отвалится, повторите процедуру.

● **Для удаления мозолей** распаривайте ноги в течение 10-15 минут. После этого кожу промокните, наложите на мозоль тонким слоем разогретый кусочек прополиса и закрепите бинтом. Компресс держите 5 дней. Такую процедуру можно повторить 3 раза. После снятия повязки размягченную мозоль можно удалить пемзой или щеткой.

Рецепты народной медицины

ИММУНИТЕТ УКРЕПИТ КРЫЖОВНИК

Залейте 2,5 стакана ягод 1/2 л холодной воды и плотно закройте. Поставьте на огонь, нагрейте до высокой температуры (не кипятите) и держите на слабом огне 20 минут. Затем охладите и процедите. Принимайте по 1/5 стакана 3 раза в день перед едой.

ОТ ПРОСТУДЫ — РЕЦЕПТ СИБИРСКИХ ЗНАХАРЕЙ

Измельчите 300 г ядер грецкого ореха. Сварите на пару до мягкости 100 г очищенного чеснока, разомните вилкой в пюре. Измельчите в кофемолке 50 г семян укропа. Все смешайте с 1 кг меда. Принимайте по 1 ст. ложке через 2 часа после еды 3 раза в день в сезон простуд. Курс лечения — 2-3 недели.

ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Растворите 1 ст. ложку меда в 1 стакане воды. Выпейте медленно, глотками, 1/2 стакана, затем съешьте 1 чайн. ложку с хорошей горкой сливочного масла. После этого мелкими глотками допейте остальные 1/2 стакана медовой воды. Через час можно завтракать. Курс лечения — 1 месяц. К концу этого срока язва должна зарубцеваться.

ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ — ЗЕЛЁНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Положите 5-6 вымытых картофелин на подоконник на 2-3 дня, чтобы клубни позеленели. Вместе с кожурой натрите на крупной терке, переложите кашицу в холщовый мешочек и нагрейте на водяной бане до температуры 37-38°С. Еще горячий мешочек приложите к больному месту, накройте полиэтиленовой пленкой и утеплите шерстяным шарфом. Делайте такие компрессы на ночь каждый день. Помимо этого, 2 раза в день за час до еды выпивайте по 1/2 стакана теплого несоленого картофельного отвара. Курс — 7-10 дней.

Намотай на ус — *Авторитеты дают советы*

Продукты, которые вызывают аллергию

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ПО-РАЗНОМУ: ОТ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОГО ЗУДА НА ГУБАХ ДО РВОТЫ, ПОНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ И ДАЖЕ АНАФИЛАКТИЧЕСКОГО ШОКА.

*** Рыба и морепродукты** — самые сильные аллергены. У ребенка с аллергией на какой-либо продукт питания со стопроцентной вероятностью рыба будет вызывать аллергическую реакцию.

*** Куриные яйца.** Людям с аллергией на куриный белок нужно обязательно предупреждать об этом врача при направлении на вакцинацию — многие вакцины (например, от гриппа) выращены на куриных эмбрионах. Заменять куриные яйца какими-либо другими — не выход, они тоже, скорее всего, вызовут аллергическую реакцию.

*** Молоко.** Аллергия на белок коровьего молока у взрослых практически не встречается. В зависимости от того, какой именно белок ее вызывает, решается вопрос, можно ли заменить коровье молоко козьим или соевым, давать ребенку говядину, кисломолочные продукты. С кефиром тоже могут быть проблемы — при аллергии на некоторые разновидности грибков.

*** Бобовые и орехи.** Чаще всего аллергические реакции вызывает арахис. При аллергии на него может появиться аллергия на бананы, томаты, зеленый горошек, сою. Среди орехов также сильный аллерген — фундук.

*** Овощи и фрукты.** Чаще всего аллергию вызывают красные и оранжевые плоды — цитрусовые, абрикосы, персики, клубника, земляника, дыня, хурма, морковь, свекла. Дозревавший при хранении плод более аллергичен. А вот кулинарная обработка, например запекание, уменьшает аллергичность продукта.

*** Шоколад.** Если шоколад вызывает аллергию, из меню придется исключить все, что приготовлено с использованием какао-бобов.

*** Мед.** Проблемы с медом возникают у тех, кто страдает полинозом. Если мед содержит пыльцу опасных для конкретного человека растений, он вызовет у него аллергию.

М. Ф. Куликова, аллерголог, врач I категории

Доктор творог

*** При ожоге** приложите к покрасневшей коже свежий несоленый творог и зафиксируйте марлевой повязкой.

*** При повышенной кислотности желудка** смешайте 100 г творога, 200 мл кефира, 1/4 стакана молока, поставьте в темное место на 2-3 часа. Ешьте по 3 ст. ложки через 40 минут после еды.

*** Если болит горло,** смешайте 200 г творога и 2 измельченные луковицы. Если масса холодная, подогрейте на пару, отожмите лишнюю влагу и приложите к горлу. Компресс утеплите и держите пару часов, можно всю ночь.

*** Когда лимфостаз (отек конечностей)** переходит в хроническую форму, помогают повязки на больное место с творогом. Его лучше брать посуше. Повязку со слоем творога в 1 см наложите днем на 3-4 часа. Курс лечения 2 недели. Через день его можно чередовать с мелко натертым картофелем.

Болит желудок? Отожмите сок из 70 г листьев салата и пейте с сахаром 1 раз в день после еды в течение 1 недели.

Сыр пристал к зубам...

Если ежедневно есть сыр, это снижает риск возникновения кариеса и воспаления десен. Связано это не столько с высоким содержанием в сыре полезных для зубной эмали кальция и белка, сколько с тем, что он препятствует образованию зубного камня и налета, а значит, и кариеса, а также укрепляет эмаль. Слюна, которая выделяется при активном пережевывании сыра, снижает уровень кислоты во рту, а кусочки прилипшего к зубам сыра защищают верхний слой эмали.

Чай с перцем поддержит сердце

Знаю отличное средство улучшить самочувствие и вернуть бодрость. Для этого в чашку с чаем (вместо сахара его лучше подсластить медом) добавьте на кончике ножа молотый красный жгучий перец или мускатный орех (в порошке). В этих острых приправах содержится полезное вещество, которое не только благотворно влияет на обмен веществ и работу сердечно-сосудистой системы, но и поднимает настроение. Можно приготовить полезный чай по другому рецепту. Для одной большой чашки понадобится 4 штучки кардамона, 4 горошины черного перца, 3 гвоздики, имбирь и корица по вкусу. В кастрюлю с водой положите размолотые специи и варите на слабом огне 20 минут. Перед тем как выключить, добавьте щепотку черного чая, немного молока и 1 ст. ложку меда.

И. В. Ольховская, Хабаровский край

Не навреди

Кому нельзя есть зелень?

*** Укроп** в больших количествах противопоказан при беременности, а также людям с пониженным давлением.

*** Петрушку** не рекомендуется употреблять во время беременности, а также при обострении почечных заболеваний.

*** Базилик** повышает артериальное давление, поэтому гипертоникам злоупотреблять им не стоит.

*** Кинзу** не рекомендуется употреблять при язве желудка, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, тромбофлебите.

*** Кресс-салат** нельзя употреблять при колитах, острых формах гастрита и язве желудка.

Мифы и реальность

О здоровом питании

ДИЕТОЛОГИ ОПРОВЕРГАЮТ НЕКОТОРЫЕ МИФЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ, КОТОРЫЕ ТАК ПОПУЛЯРНЫ.

1 **Чем меньше жирной еды, тем лучше сердцу. От жиров нужно отказаться совсем.** Ограничивая такие продукты, мы быстрее худеем. Однако жиры нужны и полезны. Без них не усваиваются витамины А и Е, перестают вырабатываться половые гормоны, быстро стареет кожа и страдает печень. Употребление жиров нужно ограничивать, но нельзя отказываться от них совсем. Лучше есть поменьше продуктов, содержащих животные жиры: колбасы, майонез, печенье, торты.

Если есть орехи каждый день, можно на 20% снизить риск смерти от болезней сердца и рака. Причем неважно, какие это будут орехи.

2 **Раздельное питание полезно.** Природа изначально запрограммировала пищеварительную систему на смешанное питание. Набор ферментов, которые вырабатывают желудок и поджелудочная железа, позволяет одновременно переваривать белки, жиры и углеводы.

3 **Чтобы перебить аппетит, можно съесть яблоко или апельсин.**

Яблоки и другие фрукты аппетит не подавляют, а как раз наоборот — разжигают. Чувство голода можно уменьшить, выпив чашку горячего несладкого зеленого чая. А в качестве перекуса подойдут несладкие кукурузные хлопья или несладкий хлебец. Они содержат сложные углеводы, над которыми организму нужно потрудиться.

4 **Необходимо пить как минимум два литра воды в день. Чем больше вы пьете, тем больше шлаков выводится из организма.** Слово «шлаки» у врачей вызывает недоумение. До сих пор так и не удалось определить, являются ли шлаки какими-то конкретными веществами. Хотя физиология и биохимия человека изучены хорошо. Если шлаки — это все токсические вещества, выводящиеся из организма, то скорость их выведения не зависит от количества выпитой жидкости. Очиститься водой невозможно. Однако пить много все же есть смысл. Замечено, что у тех, кто выпивает за день около 1,5-2 л жидкости, реже появляются камни в почках. Обильное питье уменьшает и вероятность запоров.

5 **Нельзя читать и смотреть телевизор, когда ешь, — заработаешь гастрит.** Французские врачи-диетологи утверждают, что пища у тех, кто во время еды смотрит телевизор, усваивается отлично. Люди никуда не торопятся, пережевывают пищу медленнее и тщательнее. В результате еда поступает в желудок в измельченном виде и хорошо пропитывается пищеварительными соками. У тех, кто перекусывает на бегу, шансы приобрести гастрит намного выше.

6 **Черный хлеб намного полезнее белого, в нем больше витаминов.** Темный цвет хлеба совсем не означает, что в нем много клетчатки. Коричневый оттенок могут придать тесту и карамельные красители. Калорийность черного и белого хлеба практически идентична. А вот наиболее полезны и богаты витаминами хлеб с отрубями и бездрожжевые хлебцы из цельного зерна.

Н. Е. Павленко, диетолог, врач высшей категории

Зелёный горох

В незрелых семенах гороха пурины не успевают накапливаться, поэтому зеленый горох можно есть и при мочекаменной болезни.

Он не только вкусен, но и полезен. Зеленый горошек полезен гипертоникам и людям, страдающим почечной недостаточностью. Канадские ученые доказали: белки гороха задерживают или предотвращают повреждения почек и помогают гипертоникам поддерживать артериальное давление в норме. В горохе достаточное количество белка, пищевых волокон и витаминов. Кроме того, он снижает вероятность онкологических заболеваний, инфаркта и тормозит старение кожи. Французские парфюмеры уже приступили к разработке кремов из гороха.

Но у гороха, несмотря на всю его полезность, есть и противопоказания. В зрелом горохе, как и в других бобовых, много пуриновых кислот, поэтому при подагре и мочекаменной болезни (уратный нефролитиаз) горох употреблять нельзя.

Утром — морковный чай, вечером — компресс

Расскажу, как избавиться от трещин прямой кишки. Вечером натрите на мелкой терке очищенную морковь, отожмите сок (его можно выпить). Морковную кашицу выложите на хлопчатобумажную салфетку, сверху — однослойную марлечку и приложите на ночь к больному месту. С вечера в термосе приготовьте морковный чай: натрите на терке одну морковь, залейте 1 л кипятка и оставьте до утра, а утром выпейте этот чай натощак не спеша.

И. Н. Щедрина, Майкоп, Республика Адыгея

От радикулита помогает особый супчик

Во время обострения радикулита мне помогает такой супчик. Готовится он просто. Как можно мельче режу чистую неочищенную картошку, выкладываю ее в кастрюлю и заливаю 3 л кипятка. Варю на медленном огне 1 час, затем добавляю мелко нарезанную зелень: петрушку, укроп, кинзу, сельдерей и держу на огне еще пару минут. Ем такой супчик 7-10 дней подряд. Он, конечно, не очень вкусный, но острые боли в спине проходят через несколько дней.

И. В. Асташкова, Алтайский край

«Хочешь — в картошку клади, хочешь — в кашу или на хлеб намазывай»

У меня много лет была отрыжка. Не знаю, сколько бы еще мучился, пока не встретил своего знакомого. Он подсказал мне рецепт: «Ешь каждое утро сливочное масло по 15-20 граммов (это 1/2 спичечного коробка). Хочешь — в картошку клади, хочешь — в кашу или на хлеб намазывай, а хочешь — прямо с ложечки в чистом виде. И все будет в порядке». Я начал употреблять сливочное масло по утрам, и вот уже много лет у меня нет никакой отрыжки. А еще от этой напасти хорошо помогает парное молоко (лучше козье) по 1 стакану 2 раза в день, утром и вечером.

А. Н. Ромашкин, Тамбовская обл.

Ягодка к ягодке

* Земляника помогает думать! В ней содержится один из самых мощных антиоксидантов, который предотвращает старение клеток мозга, стимулирует мыслительную деятельность и улучшает память. Кроме того, она содержит в 2 раза больше витамина С, чем слива, апельсин и виноград, в 3 раза больше, чем киви и грейпфрут.

* Малина полезна тем, кто испытывает постоянный стресс, а также она губительна для золотистого стафилококка, спор дрожжей и плесневых грибков.

* Для укрепления стенок кровеносных сосудов, а также после инфаркта или инсульта ешьте как можно больше малины. Эта ягода снижает повышенное кровяное давление, лечит и предупреждает атеросклероз.

* От кашля залейте 1 ст. ложку ягод черной смородины 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 2 часа, процедите, отожмите. Пейте по 1 стакану 4 раза в день до еды и обязательно на ночь.

■ **ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ** С ГОЛОВНЫМИ БОЛЯМИ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ СЕМЯН УКРОПА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ 4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ **ОТ АНЕМИИ** РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ПИЩУ ВАРЕНУЮ СВЕКЛУ ИЛИ ПЕЙТЕ СОК СВЕЖЕЙ СВЕКЛЫ ПО 1 СТАКАНУ В ДЕНЬ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 3-4 НЕДЕЛИ.

■ **КАК ОТХАРКИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО ПРИ БРОНХИТЕ** ПЕЙТЕ СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ КАПУСТНЫЙ СОК С САХАРОМ (2 ЧАЙН. ЛОЖКИ НА 1 СТАКАН СОКА) ПО 1 СТАКАНУ 2 РАЗА В ДЕНЬ.

МУЖЧИНА КОПАЕТСЯ В МУСОРНОМ БАКЕ? НЕ СПЕШИТЕ ЗАПИСЫВАТЬ ЕГО В БОМЖИ. ВОЗМОЖНО, ЖЕНА ВЫБРОСИЛА ЕГО ИНСТРУМЕНТЫ.

Лечебная диета — *Прикинь на себя*

Геморрой предупредите особой диетой

ПРОКТОЛОГИ В ОДИН ГОЛОС УТВЕРЖДАЮТ — ДИЕТА ОБЛЕГЧИТ СОСТОЯНИЕ НЕ ТОЛЬКО ПРИ ГЕМОРРОЕ, НО И ПРЕДОТВРАТИТ ЕГО ПОЯВЛЕНИЕ.

К ГЕМОРРОЮ приводят запор и понос. При запоре каловые массы оказывают повышенное давление на стенки кишечника и нарушают правильную циркуляцию крови в геморроидальных венах. А частые натуживания способствуют формированию геморроидальных узлов. Регулярные поносы раздражают анус и могут стать причиной возникновения дополнительной инфекции.

* Людям, страдающим геморроем или имеющим предрасположенность к нему, нужно есть больше клетчатки. Ее много в свежих овощах, фруктах, ржаном хлебе с отрубями, цельном зерне и цельнозерновых крупах. И выпивайте не меньше 8 стаканов жидкости в день, иначе эффект будет прямо противоположным: вместо того, чтобы наладить стул, снова случится запор. Воду можно заменить минеральной негазированной водой и свежевыжатыми фруктово-овощными соками.

* Не ешьте продукты, которые задерживают опорожнение кишечника: картофельное пюре, рис и рисовые каши, кисели и макароны.

* Ограничьте употребление кофе, черного чая, алкогольных напитков, острой и соленой пищи — они стимулируют кровообращение, что может привести к геморроидальному кровотечению, а это провоцирует анемию или малокровие. Чтобы свести риск к минимуму, ешьте продукты с высоким содержанием железа — бобовые, орехи и овощи с зеленой окраской.

* При геморрое очень важно питаться в определенные часы. Это лучший способ приучить организм к опорожнению в определенное время. Нормой считается регулярное утреннее опорожнение кишечника.

* При обострении геморроя рекомендуется специальная диета на 2-3 дня. В ее меню входит белковый омлет, мясной бульон, белые сухари, отварное мясо, слизистая рисовая каша на воде с небольшим кусочком масла.

* При хроническом заболевании случаются ректальные кровотечения, поэтому важно следить за уровнем гемоглобина в крови. При его отметке ниже 120 единиц есть угроза железодефицитной анемии. В таком случае больному стоит добавить в рацион мясные и рыбные продукты, гранаты, свеклу и орехи.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

Кролик в сметане с овощами

2-2,5 кг кролика, 3 моркови, 3 луковицы, 2 головки чеснока, 100 мл соевого соуса, 250 г сметаны, черный молотый перец, 3 лавровых листа, 5 горошин черного перца, соль по вкусу, сушеная зелень, растительное масло.

Кролика нарежьте на порционные кусочки, выложите в глубокое блюдо, добавьте 2 нарезанные полукольцами луковицы и 5 измельченных зубчиков чеснока. Залейте кролика соевым соусом, добавьте холодной воды так, чтобы мясо полностью было покрыто жидкостью, и оставьте мариноваться на ночь. Морковь нарежьте кружочками, лук и чеснок — дольками. Маринованные кусочки кролика обжарьте на сковороде с растительным маслом с двух сторон до румяной корочки. Выложите в утятницу, добавьте морковь, лук, чеснок, лавровый лист, перец и сушеную зелень. Сметану разбавьте теплой кипяченой водой, посолите по вкусу и залейте кролика. Накройте крышкой, поставьте в духовку на 1,5 часа при температуре 180°С.

С. Е. Антипова, Астрахань

Тесто из бутылки — и никаких комочков

Тесто для блинов размешиваю прямо в пластиковой бутылке. Беру 1,5-литровую емкость и стандартный набор для блинов. Сворачиваю воронку из бумаги, вставляю ее в бутылку и насыпаю муку, сахар, соль, заливаю яйца, растительное масло, молоко. Закрываю бутылку пробкой и сильно трясу, чтобы все смешалось в жидкое тесто. Все просто, и никаких комочков. И еще из бутылки очень удобно наливать тесто на сковороду. А если не собираюсь использовать все тесто сразу, закрываю крышкой и ставлю бутылку в холодильник, уложив ее набок.

Ирина Васильевна, Калужская обл.

Закуска впрок из кабачков

10 кг кабачков нарежьте кубиками, обжарьте в растительном масле, переложите в кастрюлю и тушите 20 минут. Добавьте 3 кг мелко нарезанного сладкого перца и 1 кг лука, порезанного полукольцами, и тушите 1,5 часа. Еще 500 г измельченного лука поджарьте отдельно в растительном масле, добавьте в кипящую массу вместе с 2 стручками горького перца и тушите еще 30 минут. Положите 200-300 г томатной пасты, лимонную кислоту, специи и соль по вкусу и тушите еще 5 минут. Кипящую массу переложите в горячие стерильные банки и закатайте.

И. В. Остроумова, Ростовская обл.

■ КАРТОФЕЛЬ ПЕРЕД ОБЖАРИВАНИЕМ ЛУЧШЕ ОБСУШИТЬ. СОЛИТЕ ЕГО, КОГДА ПОДРУМЯНИТСЯ, ИНАЧЕ КУСОЧКИ ПОТЕРЯЮТ ФОРМУ, А ВКУС БЛЮДА УХУДШИТСЯ.

■ ПОКУПАЕТЕ КОНСЕРВИРОВАННУЮ КУКУРУЗУ? СМОТРИТЕ НА ДАТУ ПРОИЗВОДСТВА: ЛУЧШИЙ ПРОДУКТ ДЕЛАЮТ В ИЮНЕ — ИЮЛЕ.

УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ: ЕСЛИ СВЕТ НА КУХНЕ ВКЛЮЧАТЬ-ВЫКЛЮЧАТЬ КАЖДЫЕ 5 СЕКУНД, ТАРАКАНЫ УМРУТ, БЕГАЯ ТУДА-СЮДА.

Низкий гемоглобин?

Помидоры, запеченные со шпинатом. 8 помидоров, 2 яйца, по 1 стакану рубленого шпината и молока, 1/2 стакана тертого сыра, 5 ст. ложек растительного масла.

У помидоров срежьте верхушки и осторожно выньте сердцевину. Шпинат припустите с маслом, добавьте яйца и сыр. Помидоры нафаршируйте, выложите на смазанную маслом сковороду, добавьте в нее измельченную помидорную мякоть, сбрызните маслом и запеките в духовке. В конце запекания залейте молоком, смешанным с яйцами, посолите, посыпьте зеленью.

Готовим грибы

* Чтобы блюда с грибами не теряли аромат, не ставьте их на слишком сильный или слабый огонь. Температуру подбирайте так, чтобы отвар слабо кипел. Обычное время жаренья или варки 30-60 минут.

* Грибные блюда готовьте в небольших количествах и не оставляйте на следующий день. Если их часто и долго греть, в грибах быстро образуются ядовитые соединения, которые могут вызвать тяжелое пищевое отравление.

* Чтобы лучше сохранить аромат, не добавляйте в блюда из грибов много специй.

* При приготовлении вместо уксуса используйте какой-либо кислый сок: лимонный, яблочный или желтой смородины.

Сладкая выпечка с ягодами

ПИРОГ «КРАСКИ ЛЕТА»

2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 1/2 стакана растительного масла, 2 стакана муки, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 1 пакетик ванилина, 400 г свежей или замороженной малины или смородины, сахарная пудра.

Яйца взбейте с сахаром, добавьте остальные ингредиенты. Форму смажьте растительным маслом, выложите часть теста, на него уложите малину и залейте второй частью теста. Пеките в духовке примерно 35 минут при температуре 180°С. Пирогу дайте остыть в форме, затем выложите на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.

КЛУБНИЧНЫЙ ТОРТ «СЮРПРИЗ»

1 кг творога, 1 банка сгущенного молока, цедра 1 апельсина, 500 г любого печенья, 700 г свежей или замороженной клубники, 400 г сметаны, 4 ст. ложки сахара.

Смешайте творог, сгущенку и апельсиновую цедру. На блюдо выложите слой печенья, затем — слой творожной массы, ягоды клубники, разрезанные вдоль пополам, затем — снова печенье, ягоды и творожную массу. Верх и бока торта обмажьте сметанным кремом и украсьте половинками ягод клубники, а также целыми ягодами. Получится красивее, если ягоды уложить очень плотно, без промежутков.

Из курицы

Филе с грибами

800 г куриного филе, 3 луковицы, 400 г шампиньонов, 250 г майонеза или сметаны, красный и черный перец, соль по вкусу, растительное масло, лавровый лист.

Куриное филе нарежьте брусочками (3 см в длину и 1 см в ширину). Выложите на сковороду и обжарьте до полуготовности. Посолите, поперчите красным перцем, переложите в кастрюлю с толстым дном. Лук нарежьте соломкой, выложите на сковороду и немного спассеруйте на масле. Шампиньоны разрежьте на 4 части, добавьте к луку и вместе обжаривайте. Посолите, поперчите черным перцем. (Если будете использовать замороженные грибы, предварительно их разморозьте.) Обжаренные грибы с луком выложите в кастрюлю к куриному филе. Залейте сметаной (или майонезом) и тушите на небольшом огне до готовности мяса.

С молодым картофелем

800 г молодого картофеля, 400 г филе куриной грудки, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 стакана сока (лучше апельсинового), 1 чайн. ложка порошка карри, зеленый лук, соль и перец по вкусу.

Картофель варите в подсоленной воде 20 минут, очистите и остудите. Куриную грудку нарежьте маленькими кусками и обжарьте в растительном масле. Влейте сок и приправьте солью, перцем и карри. Картофель нарежьте кубиками, добавьте к мясу и обжаривайте 5 минут. Подавайте, посыпав измельченной зеленью.

Лето в тарелке

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

200 г свежих шампиньонов, 4 клубня молодого картофеля, 6 ст. ложек зеленого горошка (можно консервированного), 6 ст. ложек майонеза, зелень, соль по вкусу.

Шампиньоны отварите в подсоленной воде, слейте воду, остудите и порежьте на кусочки. Картофель отварите в мундире, остудите немного, снимите кожицу, нарежьте на небольшие кусочки. Смешайте все, добавьте зеленый горошек, заправьте майонезом, посолите, если надо. Подавайте салат к столу охлажденным, украсив зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С СЕЛЬДЕРЕЕМ

2 пучка редиса, 1 стебель сельдерея, 2 яблока кислых сортов, 100 г сыра, салатные листья, 1/2 ст. ложки лимонного сока, черный молотый перец и соль по вкусу. **Для соуса:** 3 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке горчицы и лимонного сока, соль по вкусу.

Редис порежьте кружочками, сельдерей очистите и мелко нашинкуйте. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину с семенами, нарежьте тонкими брусочками и сбрызните лимонным соком, чтобы не потемнели. Сыр натрите на крупной терке. Продукты соедините, посолите, поперчите и заправьте соусом, смешав для него все указанные продукты. Блюдо выстелите салатными листьями и выложите на них готовый салат.

МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

3 моркови, 2 яблока, 3 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, растительное масло, сметана по вкусу.

Морковь очистите и натрите на мелкой терке. Яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Яйца взбейте с сахаром, добавьте к ним морковь и яблоки и тщательно перемешайте. Всыпьте муку и снова перемешайте. На сковороде разогрейте растительное масло, ложкой выкладывайте тесто и жарьте как обычные оладьи.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С САЛОМ

800 г картофеля, 600 г стручковой фасоли, 20 тонких ломтиков сала, 5 ст. ложек сливочного масла, 125 мл молока, мускатный орех, 200 мл томатного соуса, соль по вкусу.

Картофель очистите и варите в подсоленной воде 20 минут. Фасоль варите в подсоленной воде в течение 10 минут, откиньте на дуршлаг, разделите на небольшие «букетики» и оберните ломтиками сала. Растопите в сковороде 3 ст. ложки сливочного масла и обжарьте на нем фасоль. Разогрейте молоко, добавьте его к картофелю с 2 ст. ложками сливочного масла и сделайте пюре. Приправьте солью и мускатным орехом. Разогрейте в кастрюле томатный соус. Разложите по тарелкам фасоль с картофельным пюре и полейте соусом. Блюдо подавайте горячим.

Для пользы тела

Овощи на столе

Запеканка «Пикантная» с травами

500 г творога, 1 помидор, 200 г твердого сыра, 3 яйца, зеленый лук и зелень кинзы, 2 зубчика чеснока, 1 чайн. ложка сухого базилика, 2 щепотки черного молотого перца.

Яйца взбейте венчиком в однородную массу. Кинзу, лук, чеснок мелко порубите. Сыр натрите на мелкой терке. Смешайте творог, сыр, зелень, яйца, добавьте базилик, черный молотый перец и соль. Хорошо перемешайте. В смазанную сливочным маслом и присыпанную панировочными сухарями форму выложите творожную массу. Выпекайте в разогретой до 180°С духовке 20-30 минут до румяной корочки. Украсьте зеленью и мелко нарезанным помидором.

В. А. Сумченко, Рязанская обл.